

حتى ينجح الحوار بين الزوجين

محمد خالد



الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/15817
الترقيم الدولى: 978-977-5832-83-2

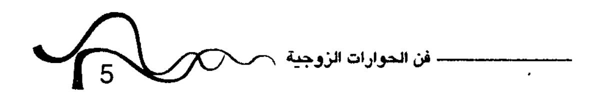

فن
الحوارات
الزوجية
حتى ينجح الحوار
بين الزوجين





بداية يبقى الحوار هو الفن الذى يتقنه القليلون، ويتبناه الكثيرون. إنه الصيغة الحضارية التى تقلل من الخلافات، وتضمن الطريقة الإيجابية فى التعامل مع الآخر. فلا بديل عن الحوار إلا المشاحنات والحروب. وتتأكد ضرورة الحوار فى المجتمع الصغير « الأسرة»، ذلك أن الإيجابيات والسلبيات تبدو واضحة أكثر من المجتمع الكبير. ولا يخفى بأن الحوار يضمن لنا التعرف على مواقع الخطأ والصواب، والقوة والضعف فى أفراد الأسرة.

بحق أقول لكم.. إن الحوار بين الزوجين لا يعنى الضعف، أو الإفلاس الفكرى، بل على العكس من



ذلك. فالحوار يؤمّن الدفء العائلى، وينضج المشاريع والأحلام، ويضمن حباً طويل الأمد.

وما من أسرة اتخذت الحوار منهجاً لها، والتعاطى الإيجابى طريقة للتعرف على الآخر، إلاّ وكتبت لها السعادة، والنجاح والحوار فن ومهارة إنه يذيب الجليد.

■ ■ ■

لغـــة

الحـوار بـين الزوجـين

لاشك أن الحوار بين الزوجين يخلق روح التفاهم والانسجام بينهما، وهو القناة الصحيحة لمعرفة الآخر. فحينما نتحاور إنما نعّبر عما بداخلنا من أحاسيس، ومشاعر، وهموم، وملاحظات، وطموحات، ومن هنا نصقل روح الحوار الناضج، وتحدث الألفة والانسجام، وتتحقق روح المودة. حقاً إن الحوار صار عملية مهمة لإنجاح العلاقات الزوجية واستمراريتها.

وقد عدّ غياب الحوار بين الزوجين من الأسباب المباشرة للطلاق، وتهشم الحياة الزوجية، أو تراكم مشاكلها.

وفى دراسة أخرى «نشرت فى أحد المواقع الإلكترونية» أجريت على مائة سيدة، اخترنّ كعينة

عشوائية، بهدف الكشف عن أبرز المشكلات الزوجية التى تواجه أفراد العينة، فتراوحت الإجابات بشكل عام ما بين الصور التالية: بقاء الزوج فترة طويلة خارج المنزل، الاختلاف المستمر فى الآراء ووجهات النظر، رغبة الزوج فى الانعزال عن الآخرين، وعدم الاختلاط فى المجتمع، انعدام الحوار. وعن الأسلوب الأمثل لعلاج هذه المشاكل، تبين أن ما يزيد على (٨٧٪) من إجابات أفراد العينة يفضلنّ الحوار المباشر لحلّ أية مشكلات، وفسرنّ ذلك بأنه أقصر الطرق لحل أى خلاف ينشب. كما أشارت نسبة (٤٪) اللاتى قلنّ إنهنّ يلجأنّ لوسائل أخرى لحلّ الخلافات الزوجية أبرزها كتابة الرسائل المتبادلة التى توضح وجهة نظرهنّ فى المشكلة المثارة.

لم يكن فى السابق هناك حوار بين الرجل والمرأة، وقد يكون بسبب الموروث الذى كان يقضى بقدسية الرجل، أو لقلّة احترام المرأة، حيث كان صوتها مخنوقاً، وأصبحت مسلوبة الحقوق مرتين، حيث كان

المرة الأولى أبان عصر الجاهلية، والمرة الأخرى باسم الحضارة والمدنية الزائفة. ولكن اليوم تطور حال المرأة، وتطور العصر، وتغيّرت العادات، ودخلت المرأة بشكل عام فى معترك الحياة، وصارت شريكة الرجل فى صنع القرار، وفى إدارة أمور العباد، وإدارة أمور البيت، ودعّمت حرية التعبير للمرأة بشكل واضح وصريح عن كل ما تشعر به وعن كل ما تريد، وتحوّلت حتى مشاعر المرأة إلى مواد تعليمية تدرس فى مدارس، أو فى دورات تدريبية، وفى أحاديث تلفزيونية.

وخلصت الكثير من الدراسات والأبحاث إلى أن انعدام الحوار الزوجى قد يكون سبباً فى الطلاق، وقد أعدت فى بيروت «لجنة إصلاح ذات البين» فى المحكمة الشرعية السنية عام ٢٠٠٣م دراسة، تبين أن انعدام الحوار بين الزوجين هو السبب الثالث فى الحصول على الطلاق. وفى دراسة علمية أخرى أعدّها الباحث الاجتماعى «على محمد أبو داهش»،

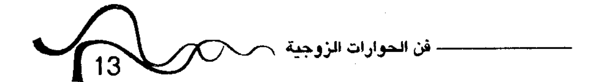
الذى عمل ١٨ سنة فى مكاتب الاجتماع بالرياض، المتخصصة فى حلّ المشاكل والخلافات الاجتماعية، ومن ضمنها الطلاق، تحت إشراف مجموعة من المختصين والباحثين فى الحقل الاجتماعى، أوضح إن أهم أسباب الطلاق المبكر هو عدم النضج، عدم التفاهم، والصمت بين الزوجين. كما أشار «أبو داهش» إلى إن مشكلة الصمت بين الزوجين، والانطواء هى عناوين لندوات ونقاشات عالمية متكررة، لما لها من تأثير سلبى كبير على الحياة النفسية للزوجين.

فمن هنا تنبع ضرورة ممارسة الحوار الناجح فى الحياة الزوجية حتى يتحقق الانسجام، وروح التفاهم بين الزوجين والأسرة جميعاً، وينبغى أن تكون هناك لباقة عالية فى الأحاديث الصريحة، وذلك بانتقاء واستخدام أرقى الكلمات التى تقرب بين الطرفين. فالكلمات الصريحة المناسبة تؤثر فى شريك الحياة، وإن كان متحاملاً. لست وحدك الذى قد تمر بخلاف

أو تبرم من سلوك شريك حياتك، ولكن يبقى الفارق بين علاقة ناجحة وأخرى فاشلة هو فى كيفية تواصل الطرفين مع بعضهما البعض.

كشفت الدراسات الحديثة التى أجريت على الزيجات متباينة المدد، أن الأزواج الذين يتميزون بدرجة عالية من الحميمية، ويتبادلون الأفكار، **ويتحاورون ويتصارحون، من الأرجح بنسبة** ٦٢٪ أن **يصفوا زواجهم بأنه سعيد وناجح!.**

إذا لم تكن هناك مساحة للحوار المباشر بين الزوجين، فإن عملية النقد ستكون غير سهلة، وغير مقبولة فيما بينهما، وسيبقى كلاهما يضمر فى داخل نفسه الكثير، وسيكون متحدثاً مع نفسه فقط. مما يؤدى بضرره الكبير على العلاقة الزوجية، وإثارة التساؤلات والتشكيكات تجاه الآخر، وحالة من الندم تجاه شريكه الذى أرتبط به، فهو غير قادر على مصارحته، أو محاورته ونقده، فيبدأ الزواج المشترك السعيد بحالة من التضعضع والترهل والتفكك،

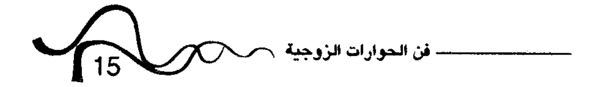


والسـير نحـو الانهـيـار . وقـد تتطور الحـالـة إلى انعزالهم فى غرفـة النوم،خصوصاً إذا علمنا إن كلا الطرفـين يبـحث عن من يتكلم مـعـه، ويتـحـدث مـعـه، ويطرح له ملاحظاته، وآراءه، ووجهات نظره.

أما بـحسب بعض الدراسـات فإن المرأة تتكلم فى اليـوم ١٣ ألف كلمـة والرجل ٨ آلاف كلمـة فى اليـوم. فإن لم تكن هناك فرصة للحوار والكلام فيما بينهما، فـأين سـتذهب آلاف الكلمـات؟. سـتـذهب إلى حـوار نفـسى سلبى، لأنه ليس هناك من يسـتـمع؟. فـهـذه الحـالات التى ينعـدم فـيـهـا الحـوار والنقـد تمر فى النهاية بمرحلة نفسية سيئة، وتتراكم فيها القناعات السلبية التى قد يترتب عليها إصدار قرارات حازمة ونهـائيـة كالطلاق. ومن هنا فإن الحوار ضـرورة من الضرورات التى تبعد المشـاكل عن الحياة الزوجـيـة، وتزيد فى الترابط والود. كما جاء فى دراسات تقول إن ٨٥٪ من المشـاكل العـالمية سـبـبـهـا انعدام الحـوار الايجـابى وبسـبب ذلك تنشب الحـرب بين دولتـين

لأنهما غير قادرتين على التفاهم سياسياً، واقتصادياً، وكذلكم الخلافات بين الزوجين.

استمعى لمعاناة زوجك ايتها الزوج فكل رجل لديه معاناة: وإن حسن الاستماع الجيد سيجعلك تتفهمين هموم الزوج، ووضعه النفسى، وإن معرفتك طبيعة عمل زوجك سيساعدك على فهم نفسية زوجك، ففى حال دخوله إلى البيت هل هو سعيد ومرتاح، أم متضايق من ظروف عمله. فهناك شركات صناعية تعتمد بتخصيص أيام محددة فى الأسبوع لتزور فيها الزوجات أزواجهنّ فى مكان عملهم، حيث يرافقهنّ بعض موظفى الشركة ليشرحوا لهم طبيعة العمل وسيره. وهذا ما يحصل فى الشركات الصناعية فى مدينة «أورليكون» بسويسرا، وقد لمست الشركة فى تلك الوسيلة نفعاً كبيرًا، فقد أتضح لها إن أكثر الاقتراحات التى تلّقتها لتحسين وتطوير العمل هى من قبل الزوجات اللاتى يعرفنّ ظروف سير عمل أزواجهنّ.



«وقـد تحـدث "مـارتن شـول فى صـحـيـفـة «توداـيزوومـان» امـرأة اليـوم - عن إحدى الزوجـات، فقال إنها خطرت لها، وهى ترى زوجها يؤدى عمله خلال زيارتها للمصنع، فكرة، وفى ذلك المساء عندما عاد زوجها إلى المنزل، سألته لماذا لا يدير الآلة التى يعمل عليها بقدمه، بدلاً من إدارتها بيده!. وراقت الفكرة لزوجها، فاقترحها فى اليوم التالى على رؤسائه، وراقت الفكرة للفنيين، وعمدوا إلى إجراء التغيير اللازم، فإذا إنتاج الزوج يزيد بمقدار ٢٥٪؟ وكافأه المصنع على الفكرة بمبلغ طيب».

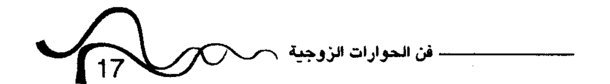
ولكن هناك بعض الرجال يستشعرون الخجل من الإفضاء إلى زوجاتهم بهمومهم، ويغيب عنهم أن زوجاتهم إنما كنّ يعنينّ ما يقلنّ، حين أبدينّ استعدادهنّ لقبولهم على السراء والضراء!.

على أنه من الشائع المألوف أيضًا أن نرى أزواجًا يريدون أن يتخففوا من متاعبهم وهمومهم، فلا يجدون فى زوجاتهم ميلاً إلى الاستماع والإصغاء.

وقد نشرت مجلة «فورتشون» فى خريف عام ١٩٥١م، نتائج بحث عن زوجات مديرى الشركات، ونشرت معه تعليقًا لأحد الأخصائيين النفسيين الذين اشتركوا فى البحث، حيث يقول: «إن أعظم ما تستطيع الزوجة أن تسديه لزوجها، هو أن تشجعه على أن يفضى إليها بالمتاعب التى لا يستطيع أن يتخفف منها فى محيط عمله».

ودل البحث المذكور على أنه فى حين يرغب الأزواج فى مستمع طيب إلا أنهم قَلّ أن يرغبوا فيمن يسدى إليهم النصح. بل أن المرأة التى مارست العمل، تعلم فى نفسها عن مدى أهمية وجود إنسان فى بيتها تستطيع أن تحدثه عن حوادث اليوم، طيبة كانت أو سيئة، فقلّ أن يسنح فى مكان العمل الوقت للتعليق على ما يقع من حوادث أو يروج من أنباء.

فالعامل إذا أحسن عملاً لم يتسن له أن يفاخر به فى مكان العمل، وإذا صادف عناء أو صعوبة لم يجد فى زملائه من يريد أن ينصت لمتاعبه، فلكل من



المتاعب ما يكفيه، ومن ثم فهو حين يعود إلى منزله يكون كمن يريد أن ينفجر.

قد وصف الكاتب الأمريكى «دوك دى مورنى» الرجل «المؤدب» بأنه «الشخص الذى ينصت فى شغف إلى أشياء يعرفها سلفًا عندما يتحدث بها شخص لا يعرف عنها شيئًا».

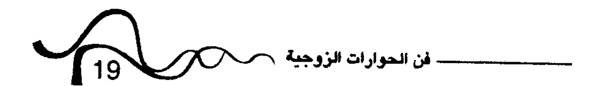
كتبت النجمة السينمائية «ميرنالوى» مقالاً لصحيفة «نيويورك هيرالد تريبيون» قالت فيه إنها اتخذت عبارة «استمع وتعلم» شعارًا لها عندما تسلمت عملها كمندوبة لأمريكا فى منظمة اليونسكو «منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة». واستطردت تقول إن إنصاتها لممثلى الدول المختلفة قد أجداها وفرة من المعرفة بأمور مختلف الشعوب ومشكلاتها.

وأضافت قائلة: «وطبيعى أنه يأتى الوقت الذى يتحتم عليك فيه أن تتحدث أنت، ولكنى أفضل أن

أتحلى بحكمة أبى الهول، فأصمت وأنصت، على أن أعمد إلى ثرثرة فارغة لا تستهدف شيئًا».

تقول «مارجورى ولسون» وهى الحجة فى الشخصية الساحرة الجذابة، ومؤلفة كتاب، «أنتِ شابة بقدر ما تتصرفين»: «قليلون هم الذين يحسنون الكلام بغير شىء من الاستجابة من جانب مستمعيهم، ومن ثم عليك أن تتحركى إذا أعجبك شىء مما يقال. غيرى وضعك قليلاً كما لو كانت الكلمة قد مست وترًا حساسًا فى داخل نفسك».

ويا زوج كما أنت تطلب منها أن تستمع لك فمطلوب منك أنت كذلك الاستماع والإصغاء باهتمام لما تبُوح به الزوجة من هموم ومشاكل تضايقها، وتؤرِّقها، وتقلقها، وأن يتم الإنصات تجاه ما ترغبه الزوجة من خلال عرض ما تقول على مسامعك أنت، فكلما أحسنت الاستماع لما تشكوه الزوجة كلما خففت من همومها وقلقها، وأسعدها ذلك.



فالمشكلة التى نلمسها فى مجتمعاتنا أن الزوجة هى التى تشكو مشاكلها وهمومها، وتعتقد بأن الزوج هو المسؤول الأول عن علاج مشاكلها، وتتناسى بأن الزوج هو الآخر بحاجة لمن يستمع إلى مشاكله بالمثل!

بعض النقاط التى ينبغى مراعاتها عند انتقاد شريك الحياة رغبة فى تقويم أخطائه:

١ ـ البدء بذكر الحسنات والمدح الصادق قبل الانتقاد.

٢- تقديم الاحترام أولاً قبل الانتقاد.

٣- عدم استخدام الأسلوب الهجومى اللاذع فى الانتقاد، حتى لا يتسلح الآخر بأسلحة الهجوم المضادة.

٤- ينبغى أن تعلم بأنك حينما تنتقد، لا يعنى إن رسالتك وصلت كاملةً، ولهذا ينبغى عليك عدم الانزعاج، والتفكير بأساليب أخرى لإيصال نقدك.

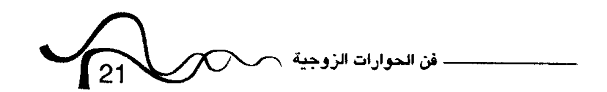
٥- فى حال عدم تغيير سلوك المُنتقَد ينبغى عليك مناقشة الأسباب التى أدّت لعدم تغييره.

٦- لا ينبغى تكرار التأنيب والعتاب فى حال الانتقاد، لأن كثرته يذّهب بالمودة والمحبة، وقد يثير ضغائن الطرف الآخر، ويشحذ عناده على عدم قبول الانتقاد، وإثبات عكس ما أردت.

٧- عدم تبادل الاتهام فى حال ممارسة عملية النقد حتى لا يتحول النقد إلى عملية جدال ومشادة.

٨- مراعاة الوقت والظرف الذى يتم فيه النقد، وينبغى عدم الانتقاد أمام الأبناء أو الأقارب، والأصدقاء والمعارف.

٩- نبرة الصوت لها أثر كبير فى تقبل الانتقاد وهى تعلب دوراً أكبر من الكلمات، فلو قلت لزوجتك «أحبك» بنبرة فيها نوع من الاستهزاء أو الغضب، فهل ستتقبل زوجتك هذه الكلمات



الماكرة؟ طبعاً لا! فأنت لو قلت لطفل أحبك ووجهك عبوس، فهل سيتقبلها الطفل كلا!.

فهذا ما أثبتته البحوث والدراسات، بأنه لو كانت الزوجة أكثر ميلاً للشكوى من الزوج، فإن الزواج يظل مستقراً وسعيداً إذا نجحت فى إعطاء شكواها صورة إيجابية «مثلاً باستخدام الدعابة، العواطف، إبداء الاهتمام، القبول والإطراء، الابتسام، التواصل الجسدى الايجابى، الضحك...».

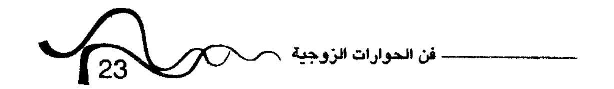
١٠- لا تكن كثير الشكوى، فكثرة الشكاوى تخلق ردّات فعل سلبية جداً. ولا تأخذ الأمور بشكل جدّى، فشكوى تلحقها شكوى، ثم تململ، وفتور، وضعف فى التفاعل والقبول.

١١- من الخطأ الفادح توجيه الانتقاد للشخص الآخر الذى يقدم لك انتقاده مباشرةً، فهذا يجعله يعتقد بأنك توجه انتقاداً آخر بسبب

ردّة فعل معاكسة، فينبغى التريّث، وعدم توجيه النقد إلا بعد انتهاء الطرف الآخر من انتقاده لك.

١٢- إن علاجات الخلافات الزوجية ينبغى أن تكون بطريقة مرضية للطرفين حتى لا تصل العلاقة الزوجية إلى الخطر، فبعض العلاجات تكون ناتجة عن طريقة دفاعية بحسم الموضوع من إنصات، واستماع، ونقاش واحترام، كل ذلك يؤذى مشاعر الآخر، وينمى حالة الإحساس بالظلم والكراهية.

١٣- إن أكثر الطرق نجاحاً فى النقاشات والانتقادات هى التى تقوم على الإصغاء الجيد، وإبداء الاحترام، وهذا يخلق حالة التجاذب والتعاطف تجاه بعضهما البعض. حتى وإن كان أحدهما مخطئاً، ولكن حينما تكون هناك إرادة للاعتذار، فالمشاكل لا مكان لها فى قلبيهما.



ولكن هناك بعض الرجال يعدّ التنازل، أو الاعتراف بالخطأ والاعتذار منه يمس رجولته وشخصيته، وقد أشار علماء الاجتماع والنفس بأن هذا النوع تعدّ شخصية غير سوية، ذلك أن الشخصية السوية تعترف بخطأها عندما تدرك ذلك، أو تنقد من قبل الآخرين، وليس يختفى وراء المكابرة والعناد والإصرار والكذب والخداع، من أجل إثبات أنه ليس هو المخطئ!.

إن الشريعة السماوية السمحاء فتحت باب التوبة والاستغفار والندم على ما يقترفه الإنسان فى حق نفسه، أو حق الغير، وأكدت على إن التوبة والاستغفار مقبولة عند الله عز وجل. بل إن حق الشجاعة الاعتراف بالخطأ. وكل ذلك من معرفته لنفسه ورحم الله امرأ عرف قدر نفسه فليس منا شخص كامل.

■ ■ ■

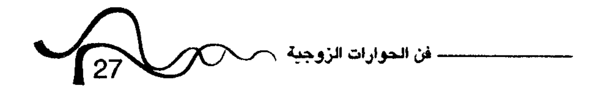
فــــن..
الاعتذار الزوجى

إن الاعتذار مهارة لدى الناجحين، يستطيعون بها أن يختصروا زمن الخلافات، أو الصدام مع الآخر. إن الاعتراف بالذنب، أو الخطأ فضيلة فى ميزانك، وهو من احترام المرء لنفسه. فالاعتذار هو طلب قبول المعذرة والسماح والعفو.

وهنا مجموعة من التوصيات ليكون الإعتذار ناجحاً مثمراً:

١- للورد سحر يعبّر عن قوة المحبة والارتباط، واحترام الآخر. فماالمانع من تقديم باقة من الزهور، عند اعتذارك للآخر؟.

٢- فى حال خلافك مع زوجتك وكنت أنت سبب الاختلاف، وسبب توتر العلاقة، فعليك أن



تتوسل بالهدية ذات الطابع المؤثر، حتى تضمن إعادة المياه إلى مجاريها. فبذلك تقنعها بأن الخطأ فى حقها كان بفعل غفلة، أو تقصير، ولايعنى ذلك بأنك لاتحبها.

٣- عندما تخطأ فى حقها، أطلب منها موعداً مفاجئاً لتأخذها فى نزهة، أو تدعوها للعشاء خارج المنزل، لترطيب جو العلاقة، وكسر حاجز الروتين الممل.

٤- أكثر من مدح زوجتك إن كنت مخطئاً، وقل لها أنت أجمل من عرفت فى حياتى، ولم أقصد بخطأى أهانتك، أو التقصير من قدرك، وإنما هى لحظة ضعف، وغضب جعلتنى أفعل ما فعلت.

٥- فاجئها بترتيب فراش وغرفة النوم بالورود والشموع المضيئة، وعش معها لحظات من الحب الساخن.

٦- شاركها فى أعمال، من غسيل وإعداد الطبخ، ورعاية الأبناء.

٧- تعلّم كلمــات الحب التى تدخل فى القلب. ذلك أن بعض الكلمـات لهـا سـحـر فـاعل، وتدخل مباشـرةً فى قلب الطرف الآخر. ومن ضمن الكلمات الرائعة هى: «أحبك، حياتى، عمرى، جمالك يغرينى، يا ساحرة، يا ملاك، يا وردة، يا حورية، يا نجمتى الغالية، يا... ألخ..».

٨- إثارة الذكريات الجميلة بينك وبينها، والمواقف الطريفة والمضحكة، والنكات الخفيفة التى تليق بها.

وبعد الاعتراف بالخطأ قم بالآتى:

١- تعلم كيف تصغى للطرف الآخر باهتمام.

٢- تحسس شعور الآخر فى لحظة الاعتراف بالخطأ. ستراه مشحوناً بالعواطف الحسنة.

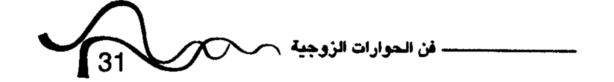
٣- تعلم أن لا تقاطع حديث الآخر، أو تحاول الدفاع عن النفس. بل تحلّ بالصبر على استماع النقد، وما يريد أن يوصله الآخر له من رسالة.

٤- الاستمرار فى عملية ترطيب الجو والمدح للآخر حتى يزول أثر الخطأ الذى قمت به، فلا تتصور بأنك عندما اعتذرت انتهى كل شيء. بل ينبغى محو الآثار السلبية لذلك الخطأ قدر الإمكان.

٥- الحذر من تكرار الأخطاء المتقاربة، فإن ذلك يزعزع الثقة الزوجية. وبعد ذلك لن تكون الأعذار مقبولة حينئذ. لأن الآخر سيعتقد بأنك ستكررها مرة أخرى. ومن هنا لن يتفاعل مع اعتذارك، أو أنه سيكرر عليك الحديث القائل «لا يُلدغ المؤمن من جحر مرتين» و«المؤمن لا يسئ ويعتذر».

٦- بعد الاعتذار ينبغى مناقشة الوضع الجديد بشكل هادئ، وأساليب محترمة، تختلف عما سبق. وفى هذا الحال ليكن الحوار والمصارحة مركزة على الإيجابيات أكثر من السلبيات، والحق هو أن السلبيات قليلة وليست كثيرة، وقد تكون واحدة فى مقابل مئات من الإيجابيات. وهذا الأسلوب ضرورى جداً لإدارة وأحتواء المشاكل الزوجية، وكذلك لنجاح الحوارات الزوجية.

هناك بعض الزوجات يفضلنّ الصمت تجاه تقصير أزواجهن فى الوفاء بحقوقهن الشرعية، فى مقابل الحصول على استقرار الحياة الزوجية وعدم زعزعة الوضع الأسرى، بسبب خوفهم من ردّة فعل الزوج. ولكن ما ينبغى على الزوجة فعله هو تذكير زوجها بذلك بطريقة لبقة، بعيدة عن إثارة مشاعره التى تحول حياتها إلى جحيم، فإن كان مقصراً فذكريه بذلك، حتى لا تكون هناك مشكلة.



إن أمنية كل زوجة أن ترى زوجها يحبها ولا يقصر فى شىء من حقوقها الشرعية، وأن يستمع وينصت لمطالبها واحتياجاتها، ويعطيها من الدفء ما تحتاجه، من منطلق ما قاله رسولنا الكريم "خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلى"

مع كل الانتقادات ينبغى أن لا يقل الحب بينكما، ذلك أن الأخطاء تحدث بصورة طبيعية فى الحياة المشتركة، ولكن يجب المحافظة على قارورة الحب بينكما. وما ينمى هذا الحب هو التنازل عن الذاتيات، أو الحقوق الموهومة.

ليكن الحب، والحفاظ على الصحة النفسية للأبناء، والمجد المشترك الدافع الطهور للنقد، أو الإصلاح الزواجى بينكما. أليس كل شىء بينكما مشترك؟

وفى أتون الأزمات بين الزوجين ينبغى أن لا يكره ذات شريكه، وإنما يقصد بذلك إصلاح السلوك. علينا أن نفرق بين الشخص والسلوك.

ومن الخطأ الذى يحدث فى ظل الانتقاد هى أن يلوم أحدهم نصيبه وما جناه على نفسه، ويندب حظه السيئ. إن هذا الأسلوب يفشل الحياة الزوجية، لأن الطرف الآخر سيقوم بالمثل.

ولا يخفى أن التركيز على الأمور التى تعرف الرد فيها بالرفض وعدم القبول أمر يدعو ل تأزيم العلاقة بينكما. بل ينبغى انتظار فرصة سانحة لذلك.

ولنتقبل ما لم نستطيع تغييره والتأثير عليه، أو التكيف معه، لأن هناك طبائع وعادات وتقاليد لا يمكن تغييرها فى نقد جلسة واحدة، وإنما قد تكون بعض الأمور السلوكية بحاجة لزمن طويل كى تحصل على نتيجتها.

إن مالا يحصل بالنقد السلبى يحصل بمدح الإيجابيات، والتشجيع على تحقيق الأفضل.

هناك حالة شبه عامة لدى الكثير منا معشر الرجال، فهم لا يتحملون مسؤولية الأخطاء التى تقع

فى الحياة الزوجية، ودائماً ما يتهمون الطرف الآخر بأنه السبب فى تلك الأخطاء، ويمارسون عملية النقد ضد الآخر. لكنهم يمجدون أنفسهم، ويطهرونها من تلك الأخطاء، رغم مسئوليتهم المشتركة فى ذلك التقصير أو الخطأ. فهذا ليس من الإنصاف فى حق الآخر!. وقد قال امير المؤمنين على ابن ابى طالب كرم الله وجهه "الإنصاف أفضل الفضائل" وقال "الإنصاف يستديم المحبّة" وقال: «الإنصاف يتألف القلوب» وقال: «الإنصاف يرفع الخلاف، ويوجب الائتلاف» . وقال: "بالنّصفة تدوم الوصلة".

●●

فن النقد بدون تجريح

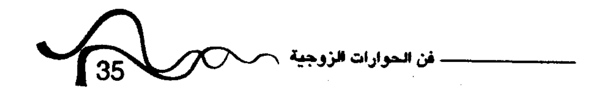
١- الابتعاد عن الطاقة السلبية. ذلك أن عملية الانتقاد هى طاقة سلبية، تحتوى مشاعر مشحونة بالسلب. ولتفريغ هذه الطاقة.. يقترح أن تكتب تلك المشاعر السلبية فى ورقة

حتى يتضح لك مدى أهميتها، أو مدى تفاهتها. كما أنها توضح لك الطريقة المثلى لتوجيه النقد، فلا بأس بأن تأخذ شيئاً من وقتك لكتابة ما تودّ قوله!.

٢- الموعد المحدد لتوجيه النقد يقلل من وجع الانتقاد، ففى حال علم الزوج بأن هناك انتقادات ستوجه إليه من قبل شريك حياته مثلاً، الأمر الذى سيقلل من الصدمة، وسيتهيأ لها نفسياً، مما يجعل النقد أقرب للرضا والقبول.

٣- تذكر الإيجابيات قبل التفكير فى تقديم السلبيات.

٤- قد يشعر شريك الحياة بعد نقده من قبل شريكه بالحرج، أو الإحساس بأنه غير جدير بالحب والرعاية. ومن هنا كان من الضرورة إجلاء هذا الشعور بتعزيز الحب من خلال



اختتام لقاء النقد بهدية، أو نزهة، مما يؤكد نمو الحب، وأن النقد لا يغير من قوة العلاقة وسموها شيئاً. ولا يخفى أن القبلة الحارة تثبت كل ذلك.

٥- أشكر شريك حياتك لما قدّمه من نقد، حتى تستزيده التوجيه، أو التنبيه، وذلك بعبارات الشكر والامتنان، من غير استغراق فى المجاملة. واجعل ذلك يخرج من قلبك، ثم لسانك. أليس خير الإخوان « من أهدى إلىّ عيوبى».

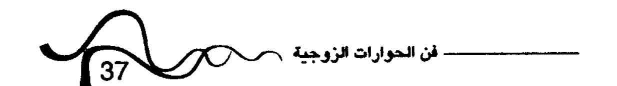
اجعل النقد يحّول الآخر إلى شعلة من الحماس والتفاعل للتغيير، والتجديد، والإبداع. وأن يحّول حالة الفشل إلى نجاح كما فعل العظماء الذين أنتقدهم الآخرون فحوّلوا ذلك الانتقاد إلى وقود يحركهم للأمام، توقف أو تلكؤ!.

فى عالم المعنويات يكون للحروف والكلمات تأثير فى الخارج (على العلاقات، وعلى السوق، والسياسة،

وحتى على الجماد) ألم ترَ أن بضع كلمات يقولها المأذون الشرعى كافية فى إيقاع علاقة شرعية بين رجل وامرأة؟ فلولا تلك الكلمات لكانت العلاقة بينهما غير شرعية. كذلك فى كل مجالات الحياة.

أعجب لكثير من الرجال كيف يتقنون فن فرض الممنوعات على المرأة، وذلك من موقع التسلط، وفرض الرجولة الكاذبة، وروح الأنانية. قائمة طويلة من الممنوعات تتلى على الزوجة من ق هؤلاء الرجال (مثلاً ممنوع الزيارات، ممنوع استقبال الزائرين من الأهل والأصدقاء، ممنوع التنزه والذهاب إلى السوق، ممنوع الشكوى حتى لو كان من مرض، أو من نواقص فى البيت). إن هذا الأسلوب من النقد اللا مباشر كفيل بإيقاف ساعة الحياة الزوجية.

نعانى كثيرا نحن معشر الرجال بأننا لا نفهم المرأة والحقيقة انها مخلوق معقد جدا من الناحية السايكولوجية ومن المفارقات أن أكثر الرجاالذين



يعتبرون أنفسهم أعلم بسيكلوجية المرأة، ويراهنون على ذلك من خلال حياتهم الخاصة غير أن أكثرهم ادعاء هم الأكثر جهلاً بحالها ونفسيتها.

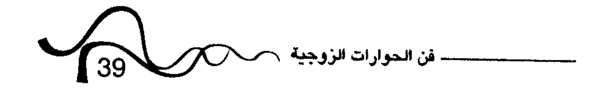
ولكى نفهم المرأة لابد أن نعى بأن أكثر معادلات المرأة تأتى بالمقلوب مع مشاعر الرجل، وأعنى بذلك أن المرأة عندما تريد أمراً يتصل بالمشاعر والأحاسيس فإنها قد تعبّر عنه بعبارات الرفض وعدم الرغبة! أو أن برنامجها الحسى يختلف عن برنامج الرجل الذى يراهما متناسبين، وهو لا يعلم بهذا الجهل، الأمر الذى يضعه فى مواقف لا يُحسد عليها مع المرأة.

ومن ذلك، أن أكثر الناس عندما يشكون شركاء حياتهم لايبحثن عن حلول بقدر ما يبحثن عن مواساة، فيأتى غير الذكى ليبحث لها عن رزمة من الحلول الباهتة، وفى نفسها تقول: ألا يفهمنى؟!.

يقول الأستاذ جاسم المطوع: «تلجأ المرأة لتعبّر عن معاناتها أو ما يؤلمها ويشغل بالها من خلال الحوار،

فالمرأة تفكّر بصوت عال، وهى توجّه الحديث إلى زوجها لأنها تحتاج فى هذه اللحظات إلى دعمه العاطفى والمعنوى. ومثال ذلك: عندما تقول الزوجة: «آه إن رأسى يؤلمنى، كم تعبت اليوم فى العمل لقد واجهت مشاكل كثيرة لا أدرى ماذا أفعل غداً مع هذا الموقف، إن والدتى مريضة ولدى التزامات كثيرة غداً، كيف أوفق بين ذلك كلّه». تستخدم الزوجة هذه العبارات لتعبّر عن ما يجول فى خاطرها من أفكار، وعن ما يختلج فى صدرها من مشاعر، لكن ما يزيد من ألم الزوجة هو عدم تفهم الزوج حاجتها، للدعم النفسى والعاطفى، خصوصاً عندما يرد عليها بهذه العبارات:

يمكنك أخذ مسكّن لوجع الرأس، أتركى العمل أو خففى من وقت العمل، يمكنك فعل كذا وكذا فى هذا الموقف، يمكنك الاعتذار عن بعض الالتزامات وإخبار والدتك بذلك. . الرجل هنا يعتبر أن المرأة عندما تشتكى بهذه الطريقة لأنها عاجزة عن إيجاد الحلول



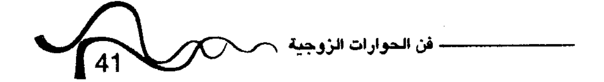
وأنها تطرح عليه ذلك للمساعدة، وإن الرجل بطبيعته العملية يصغى لما تقول ويعتبر أنه المسؤول عن إيجاد الحلّ لمساعدة زوجته فى ذلك لكن المرأة يغضبها ردّ الرجل وتتهمه فى هذه الأوقات بأنه لا يتفهمها ولا يشعر معها، فبدل أن يخفّف عنها معاناتها يزيدها ألماً فهى فى هذه اللحظات تحتاج لأن يقول لها مثلاً: سلامتك حبيبتى. . يضمها، يقبّلها . . ماذا حدث معك فى العمل؟ لماذا أنت تعبة؟».

ومن الفروق التى ينبغى معرفتها أن المرأة عادة تمثّل حالة السكن والسكينة، فمن طبيعتها الفسيولوجية النفسية الوجدانية تجعلها تستخدم الأسلوب الرقيق، والقول اللين، والابتعاد عن حالة القسوة والتسلط التى يمتاز بها الرجل، فالقسوة تتنافى وطبيعة المرأة، فقلبها قائم أساساً على أساس الحب والرحمة والعطاء، ولهذا نراها تستعد أن تتحمل مشاق الحمل والولادة، ورضاعة ابنها من دون مشاركة الزوجة فى تحمل ذلك.

وينبغى أن تكون هناك موازنة فى تفهم نفسية المرأة، فالمرأة تضحى لأجل الآخرين، وقد تهمل نفسها لأجل زوجها وأبنائها. ولهذا ينبغى تقدير هذا الجهد الذى تبذله المرأة. فهى بحاجة لأن تحس بأن زوجها يؤازرها، ويقدر ذلك الجهد والعطاء، وأن لا يهجرها فى المضجع، وإنما يبالغ فى تعويضها، وأقّلها بالثناء والشكر والتقدير، والإشارة لما تعطيه بأنه دليل على الحب الكبير فى قلبها.

لنتفهم أن سيكولوجية المرأة تميل لاستخدام أسلوب التدليل والمديح لها، وهى تنفر من أسلوب المحاسبة الدقيقة، والدائمة لأتفه الأسباب، وتتطلع دائماً للصفح والعفو والغفران، ولهذا نرى الزوجة تميل كل الميل إلى زوجها لحمايتها، وليس لأخيها أو أبيها أو أمها.

قد تكون الملاحظة بالغة الأهمية، ولكن الأهم من ذلك طريقة الإيصال، فتلك عملية دقيقة بحاجة إلى مهارات مهذبة. ذلك أنك تخاطب بشراً يتمتع



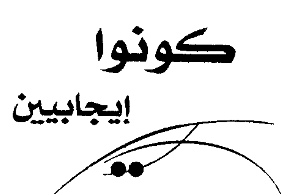
بالمشاعر، وينظر إلى نفسه بأنه آية من آيات الله فى هذا الكون، وليس نكرة.

ومن هنا ينبغى التوسل بالحكمة، والصوت الهادئ، والتوقير للطرف الآخر، وحمله على الحسنى، وعدم الإشارة إليه بالأصابع، أو التحديق فى وجهه، وتصويره كأنه فى قفص الاتهام. فقد تكون الملاحظة صحيحة، ولكن طريقة الإيصال تكون سيئة، الأمر الذى يجعل الطرف الآخر فى موقع الدفاع ن النفس، ورد الملاحظة جملة وتفصيلاً. وقد يظن بأنك تتحين الفرص للتهكم بشخصه، أو الانتقام منه.

■ ■ ■

كونوا

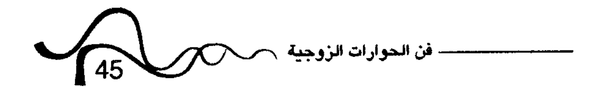
إيجابيين



كونوا ايجابيين وبخاصة أوجهها للمرأة التى غالبا ما تكون اميل من الزوج للسلبية والانهزامية:

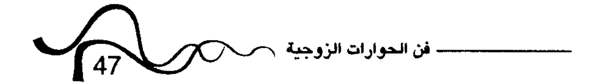
نظرة واحدة لما حولك تكفى للبرهنة على أن هذا الكون قام على الإيجابية «الحق» أليس أقصى درجات الإيجابية هو التناغم مع طبيعة هذا الكون بما فيه؟ فهذه الشمس تشرق بهدوء لتعطى الضياء والحيوية للحياة «إيجابية» وهذا القمر ينير الليل المظلم «إيجابية» وهذه النجوم تلمع لتهدى الضالين فى زوايا هذا العالم اللا متناهى «إيجابية» ثم قال الرب بعد ذلك بإيجابية: ﴿**تبارك الله أحسن الخالقين**﴾، فتخلقوا بأخلاق الله.

ولنضرب مثالا بين الشخص الايجابى والسلبى اذكر قصة قرأتها فى كتاب The Art Of POSSiLity



تأليف «روزامند ستون زاندر» و«بنيامين زاندر» وجاء فيه «بأن أحد مصانع الأحذية أرسل اثنين من المتخصصين فى الاستطلاع السوقى إلى إحدى المناطق الإفريقية لدراسة إمكانية إقامة مشروعات هناك. فأحدهما بعث إلى المصنع برقية يوصف الوضع فيها بقوله: «موقف ميئوس منه. الجميع هنا لا يرتدون أحذية» فى حين بعث الآخر ببرقية إلى المصنع يقول فيها: «فرصة عظيمة ليس لديهم أحذية هنا».أرأيت الفرق بين التفكيرين؟ الأول سيجهض فكرة المشروع قبل بدايته بينما الاخر ينظر للنص الممتلىء من الكأس ويحاول ان يصنع النجاح من لا شىء والكثير من للاسف يفتقر لهذه النظرة الايجابية خاصة الزوجات! نستنتج من هذه القصة الفرق الشاسع بين نظرتين تجاه تفسير الواقع فأحدهما نظرته سلبية تجاه الواقع ورأى استحالة تغيير الواقع، والآخر كانت نظرته إيجابية تعكس عن طبيعة تفكيره الداخلى وتفسيره إلى الأمور بطرق إيجابية.

إن الحـالة الداخليـة التى نفكر بهـا تنعكس على أداءنا العملى وعلى حالتنا النفسيـة، فإن كان التفكير مشحون بالرهبة والخوف والتردد فسيجعلنا حتماً فى وضع متـوتر وقلق مما يؤدى إلى تفـاقم الوضع السلبى لدينا لدرجة كبيرة. فطريقة التفكير الداخلية تؤثر على نمط السلوك الخـارجى لأنهـا هى الموجهـة والدافعة كخطوط إرشادية فى حياتنا وهى الأسـاس الذى نقـوم البناء عليه بإتباع نمط مـعين من أنماط الحياة، والكثير مناً يمر بتجارب فى حياته فقد ينظر إليـهـا بمنظار سلبى أو إيجـابى فـيـتم بناءه على مـا ترتب عليه داخلياً .أكتشف أطباء أن مرضـاهم يشفون من تلك الأمـراض التى يعـانون منها طبـقـاً لتوقـعـات المرضى أنفسهم لدرجة الشفاء، وليس طبقـاً لما تقوله التقارير الطبية، ولاحظ الدكتور «كارل سيمنتون» فى عـلاجـه لبـعض المصـابين بمرض السـرطان فى الولايات المتحدة الأمـريكيـة، أن حـالتهم الصـحـيـة تحـسنت طبـقـاً للدرجـة «الايجـابيـة» التى كـانوا



يتوقعونها لحالتهم .فالمنظار الذى ننظر به من داخل أنفسنا تجاه ما نقوم به أو نتعامل معه له أثر كبير أياً كان!

الحياة الزوجية - اى حياة - فيها كم هائل من الإيجابيات، علينا أن نحتضنها بعيداً عن النظرة السلبية التى يمتاز بها كثير من الناس. لنجّرب النظرة الإيجابية بالتمرين مع أزواجنا بدلا من ان نقول لون بشرتها لا يعجبنى أو هى قصيرة أو هو فاتر المشاعر ولننطلق من تلك البدايا لنرى الفارق العجيب!.

لاشك أن التفكير السلبى يؤدى إلى إلحاق الضرر والقلق بحياة الزوجين ويصل بالأمر للتأزم النفسى، فالمشكلة التى تمر بأحد الزوجين يجب أن ينظر إليها من منظار ايجابى، وليس بمنظار ملىء بالتشاؤم والخوف، مما يؤدى بتفاقم المشكلة وتضخمها.

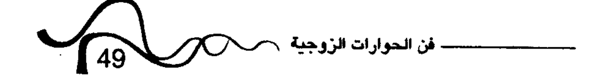
إن الحياة لا تحتمل النفس السلبى، ومن هنا ينبغى أن نعيش حالة من التفاؤل والأمل والتفكير

الإيجابى بعيداً عن حالة التشاؤم والخوف، فالحالة التى نعيشها بداخلنا تؤثر عل تفكيرنا وسلوكنا.

أرأيت لو وصف لنا الطبيب وصفة للشفاء من مرض ما؟ فإننا مباشرةً سنشعر بتحسن إذا تفاعلنا مع الوصفة، لأن عقلنا بدأ بعملية الشفاء. وثبت هذا فى دراسة بأن الأشخاص يتحسنون لأنهم يتوقعون التحسن.

هناك من الناس من ينظر دائماً بعين السلبية ولا ينظر بالعين الإيجابية، وكذلك تكون نظرته وتقييمه للأمور والأحداث، وهذا النوع من الناس يكون متعباً، والعيش معه صعب جداً، فهو متأفف ودائم التذمر، ولديه قابلية استقبال الإشارات السلبية حتى لو كانت مرسلة من رب العالمين. ولكن لو نظر للأمور بعين إيجابية فسيرى أن الأمور السلبية لا تؤثر عليه سلباً، لأنه يحسب حساب الإيجابية فيها.

هناك من ينظر إلى شريك حياته بمنظار أنه معصوم ولا يمكن أن يخطأ، وهذا النوع من الناس



ينصدم بشريك حياته فى حال أى خطأ يقع منه، فعلينا أن نكون واقعيين تجاه نفسية البشر وتجاه من نعيش، صحيح هناك أخطاء لا يمكن السكوت عنها أو التسامح فيها، ولكن هناك أخطاء طبيعية فى مسار الحياة الزوجية، فعلينا أن ننظر لشريك حياتنا بالمنظار الطبيعى جداً، قل إنما أنا بشرٌ مثلكم.

حياة بلا إيجابية تماثل الحياة على الصقيع فى القطب المتجمد. فمن يتوسل بالإيجابية سيرى العالم من حوله إيجابياً، وكأن لم يكن شىء إسمه «سلبية».

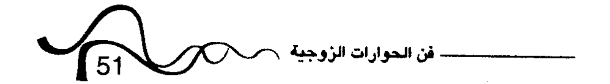
هلاّ جرّبتم ذلك؟

مستويات الحوار الزوجى

لنتخيل سوياً الهرم الموجود فى مصر وهو عبارة عن مثلث قاعدته فى الأسفل ورأسه فى الأعلى، ولنُقَسِّم فى خيالنا هذا الهرم إلى خمس درجات أو خمسة أقسام أو خمسة مستويات، وهذه المستويات هى مستويات الحوار الزوجى الخارجى،

فالقاعدة من تحت: المستوى الأول ونسميه التحية والسلام، والمستوى الثانى الحقائق، والتى فوقها المستوى الثالث الرأى، ثم الرابع المشاعر، وعند رأس الهرم وهو المستوى الخامس وفى الأعلى الحاجات.

ونحن كلما صعدنا إلى القمة كلما كان الحوار الزوجى راقياً ومستواه عالياً جداً، أقل مستوى من مستويات الحوار الزوجى يكون بالتحية والسلام، بمعنى أن أبا فيصل يدخل البيت فيقول لزوجته أم فيصل فيقول لها: السلام عليكم. فتقول له: وعليكم السلام. أو يقول لها: مساك الله بالخير يا أم فيصل. فَتقول له: يا هلا ويا هلا والله. هذا الحوار هو التحية والسلام وهو أقل مرتبة من مراتب الحوار، فإذا حياة زوجية ليس فيها التحية فهى مشكلة كبيرة، ولذلك نحن نتكلم فى التحية متى تكون التحية فاعلة ومتى تكون فيها حرارة ولها أثر فى الحوار الزوجى؟.



حتى يكون للتحية أثر كبير فى علاقة الزوجين يُشترط لها ثلاثة شروط وهى:

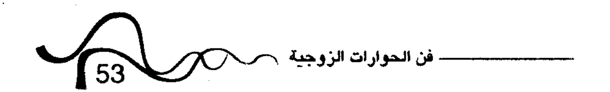
المستوى الأول

الشرط الأول:

أن يرافق هذه التحية اللمس. عندما يدخل الزوج إلى بيته فيقول لأم فيصل: مساك الله بالخير يا أم فيصل. فيصافحها أو يُقَبِّلُها أو هى تقبِّله، وعندما يحدث وداع بين بعضهما البعض يكون هناك قبلة، ولذل أنا أعجبنى تحليل جميل فى هدى النبى صلى الله عليه وسلم حيث تقول عائشة رضى الله عنها : (مِنْ هَدْى النَّبىِّ صلى الله عليه وسلم أَنَّهُ إِذَا دَخَلَ بَيْتَهُ أَوَّلُ عَمَلٍ يَبْدَأُ بِهِ السِّوَاكُ). بعض شراح الحديث يقولون: لعل النبى فى ذلك يبدأ دخول البيت مع السلام القُبْلَة، فيجعل الفم طاهراً ورائحته زكية حتى إذا حصل أى اتصال جسدى بينه وبين زوجته يكون اتصالاً مريحاً.

الشرط الثاني:

أن يكون في التحية ابتسامة. فلا يدخل الزوج البيت ثم يقول: السلام عليكم. فتقول له: وعليكم السلام. بلا ابتسامة وبنبرة غريبة فهذه علاقة زوجية فيها مشكلة كغضب وغيره، لكن عندما يدخل الزوج البيت ثم يقول: الله بالخير يا أم فيصل. فتقول: يا هلا ويا هلا. وهي تبتسم هنا يكون فرق كبير، وعندما كنت في الدورة وأقول لهم هذا الكلام قام أحد الرجال وقال: يا أبا محمد!. قلت: نعم. قال: هل تعلم كيف استقبلتي زوجتي في مرة من المرات؟. قلت: بماذا؟. قال: مرة دخلت فقلت: يا هلا ويا هلا يا أم فلان. فقالت لي: يا هلا بالطش والرش - ثم وضعت يدها على بطنها وقالت - والكرش. مثل هذه الطرائف التي تكون في العلاقة الزوجية لا تُنسى، وهذا الرجل عندما دخل هذه الدورة لم ينسها علماً أنه كل يوم يدخل البيت وكل يوم تستقبله لكن هذه بالذات لم ينسها وانغرست



عنده؛ لأن فيها تميز فى التحية وفيها تميز بالسلام، ولذلك عندما تستقبل الزوجة زوجها وهى تبتسم أو الزوج يودع زوجته أو يستقبلها وهو يبتسم تقوى هنا العلاقة الزوجية والحوار بينهما يقوى فيكونان مقبولان عند بعضهما البعض نفسياً.

الشرط الثالث:

نبرة الصوت. كأن يدخل الزوج أبو فيصل فيقول: يا هلا ويا هلا. فتقول أم فيصل: أهلاً وسهلاً. فهذه النبرة كأنها تعبر عن ولهها عليه وعن طريق الحوار ونبرة الصوت بهذه النغمة معناها أننى مشتاق إليك، ومن نبرة الحوار نفهم، ومثلما لو قال: الله بالخير. بنبرة غريبة وإن كان يسلم ويحيى لكن نبرة الصوت تعطينا جرساً موسيقياً، تعطينا لغة يفهمها الإنسان فى عقله اللاواعى، مرة حضر عندى رجل الدورة وقال لى: أنا حضرت عندك فى هذه الدورة لأن زوجتى حضرت عندك من شهر وقد تغيرت كثيراً فى البيت، فأحببت أن أتعلم هذا العلم الموجود فى الدورة حتى

أتغير أنا كذلك. وقال: عندما بدأتَ تتكلم معنا عن التحية علمت بعد ذلك التصرف الذى تصرفته زوجتى. قلت: وما فعلت بك؟. قال: هى حضرت عندك الدورة من شهر وأنت كلمتهم عن مستويات الحوار الزوجى، وقلت لهم أنهن لا بد أن يكُنَّ مبدعات فى التحية. وأنا عندى ستة أولاد وفى يوم من الأيام حفَّظَتْهُم أنشودة شعراً فِيَّ أنا واستمرت أربعة أو خمسة أيام وهى تحفِّظهم، دخلت مرة البيت الساعة الثانية والنصف وإذا هى فى النصف وثلاثة على يمينها وثلاثة على شمالها ومتجملة ومجملة الأولاد كلهم، وعند دخولى مباشرة بدؤوا بإنشاد الأنشودة وهى واقفة فى النصف وتؤشر لهم، هذا المنظر لم أنسه فى حياتى كلها إلى درجة أننى صرت أحب البيت من طريقتها فى التحية والسلام.

المستوى الثانى الحقائق

وحتى نشرح المقصود بالحقائق نمثل ذلك بقصة أبى فيصل عندما دخل على أم فيصل قال لها:

مساك الله بالخير. قال: يا أم فيصل!. قالت: نعم. قال: كأن الجو اليوم حر؟. قالت: إي والله حر ورطوبة أيضاً. وهذا ما نسميه بالحقائق فقوله: مساك الله بالخير. هذه تحية، وقوله: كيف الجو اليوم؟. والله حر ورطوبة. حقائق، وأما قوله: السلام عليكم، وعليكم السلام. هذا تحية، وعند الغداء تقول أم فيصل: بنتى حصة وقعت عليَّ اليوم مريضة، ذهبت بها إلى المستشفى. فقال: عسى ما شر؟!. هذه حقائق بمعنى أن شيئاً واقعياً حدث اليوم أو أمس، والحقائق مرتبة ثانية أعلى من مرتبة التحية فالزوجان أول ما يبدآن بالحوار التحية والسلام، فإذا كان حوارهما أعلى بالإضافة يكون عندهم الحقائق.

المستوى الثالث

الرأى. دخل أبو فيصل على أم فيصل وقال لها: صبحك الله بالخير. قالت: صبحك الله بالنور. وهذه تحية، قال: كيف حال الجو اليوم؟. فقالت: رطوبة

وحر. وهذه حقائق، ثم قال: ما رأيك يا أم فيصل لو أننا فى هذا الخميس طلعنا إلى البحر؟. فقالت له أم فيصل: لا والله يا أبا فيصل الجو حار، ما رأيك يا أبا فيصل أن نخرج إلى الحديقة؟. ونلاحظ العبارة ما رأيكَ وما رأيكِ وهذا مستوى أرقى فى الحوار وهو أرقى من مستوى الحقائق والتحية.

المستوى الرابع ـ وهو صعب ـ المشاعر

دخل أبو فيصل البيت فقال: السلام عليكم يا أم فيصل. قالت: وعليكم السلام، يا هلا بالرش والطش. قال: ها يا أم فيصل ما فعلتِ اليوم؟. قالت: والله ما فعلت شيئاً، اتصلت أمى بالهاتف وطلبت منى الخادمة فأرسلت الخادمة لها فى البيت. هذا نسميه حقائق، ولو قال الزوج: أنا لا أحب اللون الأسود. الزوجة قالت: لا والله أنا أحب اللون الأخضر. الزوج يقول: أنا لا أحب البيبسى. الزوجة تقول: أنا أحب السفن أب. يقول: أنا لا أحب

الطائرة. تقول: أنا أحب القطار. ولو قال: أنا أحبك. والزوجة تقول له: أنا أحبك. ونحو هذه كلها مشاعر وهو المستوى الرابع وفى كل مرة نرتقى إلى أعلى وكلما ارتقينا لكما كان المستوى أصعب.

المستوى الخامس - أصعب مستوى - مستوى الحاجات

عندما يتكلم الزوجان مع بعضهما البعض عن حاجاتهم الخاصة وما الذى يحتاجه كل واحد فيهم وماذا يريد، والحاجات إما أن يحتاج الإنسان حاجات فسيولوجية كالطعام والشراب، أو يحتاج الحب أو الجنس، أو يحتاج الأمن والحماية، أو يحتاج الاحترام، أو يحتاج تحقيق الذات، الحاجات المشهورة عندنا فى العالم هى هذه الخمسة، الإنسان عندما يتكلم مع زوجته هذا أعلى مستويات الحوار، ولذلك نلاحظ النبى ﷺ فى الحديث المشهور عن عائشة رضى الله عنها ..عندما قالت له: (يَا رَسُولَ اللهِ!

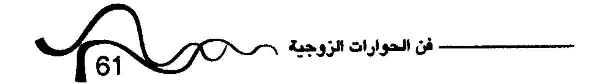
كَيْفَ حُبُّكَ لِى؟. قَالَ: حُبِّى لَكِ كَعُقْدَةِ الحَبْلِ). وهذا فى مستوى المشاعر، فقالت عائشة: (يَا رَسُولَ اللهِ! كَيْفَ هِىَ الْعُقْدَةُ الآنَ؟. فَقَالَ ﷺ: الْعُقْدَةُ كَمَا هِىَ. قَالَ: يَا عَائِشَةُ! وَاللهِ لا يَضُرُّنِى مَتَى متُّ بَعْدَمَا عَلِمْتُ أَنَّكِ زَوْجَتِى فِى الجَنَّةِ). وهذا الأمان والأمن وهو يُعتبر من الحاجات، فالزوج عندما يتكلم مع زوجته بهذه اللغة وبهذا المستوى من الحوار يعطيها الأمن يعطيها الراحة يعطيها الحب يعطيها الاحترام يعطيها تحقيق الذات وهذا مستوى راقٍ جداً فى الحوار، فالعلاقة الزوجية هنا ناجحة مئة بالمئة والحوار ناجح جداً.

مستويات الحوار موضوع خطير جداً يحتاج منا تدريب وتعليم، ولا بأس أن نخطئ مرة ومرتين لكن لا بد أن ننمى أنفسنا فيه. والمستويات هنا خمسة وعلى كل شخص أن يحدد نفسه هو مع الطرف الثانى فى أى مستوى يقف، وخاصة أنت ـ يا من تقرأ هذا البرنامج ـ أين تقف هل تقف فى التحية أو فى

الحقائق أو فى الرأى أو فى المشاعر أو فى الحاجات، هل أنت تقف فى رأس الهرم أم أسفل؟، وأحدثك أنت ـ يا من تقرئين ـ أين تقفين هل أنت فى التحية أو الحقائق أو الرأى أو المشاعر أو الحاجات.

فى إحدى الدورات سألت المشتركات وقلت لهن: لتحدد كل واحدة منكن علاقتها الزوجية فى أى مستوى. فطلبت منهن أن يضعن القلم على الموقع فى الهرم فى أى مستوى الأول أو الثانى أو الثالث أو الرابع أو الخامس، وبدأت أسأل وأقول: ها يا فلانة! أين ترين نفسك، وأنت أين ترين نفسك؟. ونفس الشىء عملت فى دورات الرجال، وفى مرة من المرات قلت للرجال: ارفعوا القلم عالياً عالياً عالياً هذه الورقة أمامكم والهرم أمامكم أنزلوا القلم على المستوى الذى تراه أنه مستوى الحوار بينك وبين زوجتك. كل الرجال أنزلوا إلا واحد استمر القلم عالياً وعندما رأيته استغربت لكنى سكت، قلت: ربما

أنه غير متزوج وقد جاء إلى الدورة ليتعلم فسكت. بدأت أسأل وأناقش وهو ما زال رافعاً القلم، حتى الموجودون استغربوا فى الدورة، التفت عليه وقلت له: يا فلان!. قال: نعم. قلت: ما بك، عسى المانع خيراً؟. قال: لا، لا بأس. قلت: لِمَ أنت مستمر فى رفع القلم؟! أنزله. قال: يا أبا محمد! أنا لا زلت أفكر أنا مع زوجتى أين ألا يوجد سادس غير هذه الخمسة؟. قلت له: وكيف ذلك؟!. قال: هل تصدق حتى التحية ليست عندنا. فتفاجأت وقلت: هذا شىء جديد أريد أن أضيفه فى الدورات القادمة. أنا لم أكن متخيلاً أن بيتاً من البيوت لا يسلمون على بعض فهذه ليست حياة زوجية، وبعد ذلك اكتشفت أنه فى آخر مراحل الطلاق بينه وبين زوجته، فالظروف أحياناً تحتم على الإنسان فتتغير مستويات الحوار عنده، فمثلاً بعض من يقرأ وأنا أتكلم معه يظن أنه فى المستوى الخامس وعلاقته مع الطرف الثانى متميزة جداً، لكن عندما تكون لديه مشكلة زوجية احتمال أن

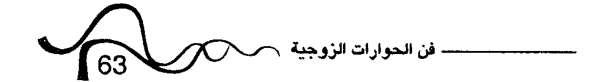


الزوجين يقفان عند المستوى الأول فلا الحقائق ولا رأى ولا مشاعر لا توجد مطلقاً، المشاعر تزيد بعد الرجوع من الغضب أو إذا صار أحدهما مسافراً، فتغيير ظروف الحياة يؤثر على العلاقة الزوجية، لكن تبقى قاعدة عامة هناك شىء مستمر هناك شىء ثابت فما هو هذا الأمر الثابت؟. هذا ما نتناقش حوله.

يبقى هناك سؤال أخير فى هذا الموضوع، فلو أن الزوج فى المستوى الثانى الحقائق والزوجة تسبقه قليلاً وتتكلم معه بالمشاعر وهى المستوى الرابع، بمعنى أن الزوج دائماً حواره مع الزوجة إما تحية أو حقائق لا يأخذ رأيها ولا يعبر عن مشاعره ولا يتكلم بالحاجات نهائياً، أما الزوجة فعندها تحية وحقائق ورأى ومشاعر، فهل من الممكن أن تنمى الزوجة زوجها وترفعه درجة وتضعه فى رأس الهرم، وسؤال آخر هل من الممكن أن تنمى الزوجة نفسها، هل ممكن هذا الزوج نفسه ينمى نفسه؟. هذه كلها أسئلة

إجابتها كلها بنعم إذا كان عند الإنسان استعداد، وإذا كان عنده رغبة فى أن يطور نفسه وينمى نفسه إلى أن يصل إلى أعلى مستويات الحوار.

عُمِلَت دراسة على مستوى العالم فى الحوار بين الزوج والزوجة وكان أكثر الناس يقفون عند المستوى الثانى الحقائق، الحوارات الزوجية أكثرها عند الحقائق كأن يقول: ما فعلتِ اليوم، ماذا فعلتَ أنت اليوم. انتهى الموضوع ثم وضعا رأسيهما وناما ولا يوجد أى شىء آخر فى الحوار، ولذلك هذه قضية مهمة، وقد قام أحد الأساتذة (دكتور) فى الكويت عمل دراسة على خمسين امرأة كم كلمة تتكلم فى اليوم وعلى خمسين رجلاً كم كلمة يتكلم فى اليوم، وكانت النتيجة بالنسبة للنساء متوسطهن ثمانية عشر ألف كلمة وأما الرجال فمتوسطهم فى اليوم ثمانية آلاف كلمة، وكنت أحكى لهم قصة فى الدورات وأقول: لماذا نحن عندنا أعلى نسبة للطلاق الساعة الثانية والنصف ظهراً؟. لأن الزوج فى العمل من الصباح إلى



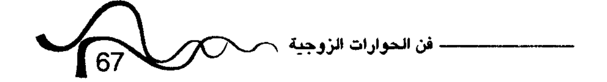
الظهر ربما صرف خمسة آلاف كلمة ولم يبق عنده إلا ثلاثة آلاف، وزوجته من الصباح إلى الظهر من الثمانية عشر ألف كلمة صرفت ثمانية آلاف وبقى عشرة آلاف، الزوج يدخل البيت الساعة الثانية والنصف ظهراً وعنده ثلاثة آلاف والزوجة عندها عشرة آلاف، ولذلك هى تستقبله فتقول: كيف حالك، ما هى أخبارك، عساك فى راحة، دقيت بيجر ما رديت على، أنت أين كنت أنا اتصلت بك، أنت لا تسأل عنى. وهو كالمصدوم فيقول: حسناً، أنا ما سمعت بيجر، ما قلت شيئاً. هو خائف أن يصرف الثلاثة آلاف كلمة وهى كل ما عنده وعسى أن تكفيه إلى آخر الليل بينما هى عندها عشرة آلاف وهذا وقت بدايتها، ولذلك يكون عندنا إشكالية كبيرة فى العلاقة الزوجية فى وقت الظهر لأن الزوج يكون فى مرحلة عطاء داخل البيت يريد يأخذ لا أن يعطى الزوجة كذلك، فتكون عندنا إشكالية كبيرة بين الزوجين فى مثل هذا الموقف.

■ ■ ■

حتى ينجح
الحوار بين الزوجين

إنّ من الصعب أن نفصل فى الحياة الزوجية بين المحاورة والمحادثة وأوقات الفراغ، حيث إنّ عيش الزوجين مع بعضهما وكون كل واحد منهما يشكّل المصدر الأساسى لإيناس صاحبه، وإدخال البهجة عليه، ورعايته، وتلمس همومه؛ فإنّ هذا يجعل تنظيم العلاقة بينهما أمراً صعباً، وغير مرغوب فيه، لكن دعونا نقول أيضاً: إنّ نجاح الحوار والمحادثة بين الزوجين والنجاح فى الإستفادة من أوقات الفراغ، والنجاح فى مواجهة المشكلات التى تعكر صفوهما، يحتاج فى نظرى إلى شيئين مهمّين:

ـ الأوّل: تحديد الهدف الجوهرى من التواصل ـ بكل أشكاله ـ بين الزوجين.



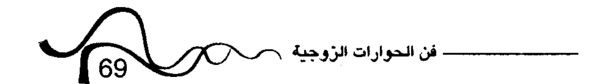
ـ والثانى: هندسة الحوار، والعمل على إخراجه بالشكل المطلوب حتى يستمر ويثمر ويعطى.

أمّا على صعيد تحديد الهدف من التواصل؛ فأرى أن يكون الهدف الأساسى الذى يكون حاضراً فى كل شكل من أشكال التواصل هو تقوية العلاقة، العلاقة بين عقلين، وروحين، وقلبين، ووضعيتين، ومصلحتين، ورؤيتين للحياة عامة، ومستقبل الأسرة خاصّة، وحين تتحسّن العلاقة بين الزوجين؛ فإنّ هذا يعنى تحسّن المناخ العام للأسرة، ويعنى تفهماً أفضل لرغبات وحاجات كل منهما لصاحبه، وهذا يؤدّى إلى بناء جو جيّد من الثقة المتبادلة، وحين يتوفر هذا الجو؛ فإن كثيراً من المشكلات يتبخر من تلقاء نفسه، وما يتبقى يكون حله سهلاً، أو يمكن تحمّله ومعايشته. إنّ عدم إدراك كثير من الزوجات والأزواج لهذا المعنى جعل حوارهما وتحادثهما وجلوسهما عبارة عن مناسبة للمنابذة والشكوى والتأفف والملاحاة... وبعد ذلك يندم كل واحد منهما على فتح فمه وقلبه للآخر!

الزوج مرة أخرى مسؤول على نحو أساسى عن تقوية العلاقة بزوجته، فهى تنتظر من لفتات رعايته وحنانه أضعاف ما ينتظر منها، كما تتوقّع منه أن يفهمها دائماً بطريقة أفضل، وسواء أكان ذلك منها منطقياً أو غير منطقى، فإن عليه أن يحقّق تلك التوقعات ما وجد إلى ذلك سبيلاً.

وأمّا على صعيد هندسة التواصل بين الزوجين، فأحب أن أشير إلى النقاط التالية:

١- الإتفاق على وقت الحوار والمحادثة، بمعنى ألا يُرغم أى واحد من الزوجين شريكه على الجلوس: "هناك أمر مهم جداً، اتركى كل شىء وتعالى.."، "أريد أن أتحدّث معك الآن، وأظن أن ما سأقوله أهم بكثير من الرد على الإتّصالات التى تتوقّف عن جوالك"... هذا غير جيِّد؛ لأن كل واحد منهما سيأتى إلى الحوار على نية إنهائه فى أقصر مدة ممكنة، وحوار كهذا، عدمه خير من وجوده، لكن



سيكون الأمر جيِّداً لو قال: متى تحبين أن نشرب الشاى؟ هى: بعد ساعة من الآن. أرجو ألا ننسى القاعدة الذهبية فى العلاقات (الجذب وليس الإكراه)، فالمحادثة الممتعة والمفيدة هى التى تتم بناء على تجاذب الطرفين أو جذب أحدهما للآخر، وليست التى تتم بسبب الضغط والإكراه.

٢- إذا جلس الزوجان للحوار فى قضية من القضايا أو لمعالجة مشكلة؛ فإن من المهم أن يمنحا أنفسهما الوقت الكافى لذلك، حين يكون الحوار فى حاجة إلى ساعة، ونخصّص له نصف ساعة، فإن المتوقّع أن تكثر مقاطعة المتحدّث، وأن يشعر الزوجان بضغط الوقت، فيتخذان قرارات مستعجلة وغير حكيمة، وكثيراً ما تتسع شقة الخلاف بينهما، ولهذا فإن من المهم أن يجرى الحوار والذهن صافٍ، والوقت شبه مفتوح.

٣- العلاقة بين الزوجين بالغة التعقيد، فهى عميقة وحميمة وتلقائية وسهلة، كما أنّها فى الوقت نفسه هشة ومركبة وسطحية وحسّاسة، وتقوم على عدد من التوازنات الخفيفة، ولهذا؛ فإنّها تحتاج إلى إدارة ورعاية خاصّة، وهى عموماً فى حاجة إلى الخلق الكريم أكثر من حاجتها إلى العقل النيِّر والعلم الغزير. الزوجان هما أقرب شخصين لبعضهما فى العالم، ومع ذلك؛ فلابدّ من ترك مساحة لممارسة الخصوصية على كل الأصعدة ودون إستثناء، الزوجة لا تريد أن يتحدّث زوجها عن الخلاف بين أُمّها وأبيها، الزوج لا يحب أن يجلس على المائدة يومياً، الزوجة لا تحب الأكلة الفلانية... كل هذا خصوصيات، وينبغى إحترامها.

إنّ الحوار هو علاقة إنسانية، أى هو تأثير الناس فى الناس، ولهذا فينبغى أن يتوقّع الزوجان من وراء

الحوار أن يحدّث تغيّر فى آرائهما ومواقفهما، ولا يصح النظر إلى ذلك على أنّه نوع من الهزيمة أو عدم النضج فى الرأى، ورحم الله الإمام الشافعى حين كان يقول: "مذهبنا صواب يحتمل الخطأ، ومذهب غيرنا خطأ يحتمل الصواب"، وحين كان يقول: "والله ما ناظرت أحداً إلا أحببت أن يظهر الحقّ على لسانى أو على لسانه". وحين يفوز أحد الزوجين فى حوار؛ فإنّ عليه أن يلطِّف من مرارة ذلك على صاحبه: "قد غابت هذه النقطة عن بالى"، "كنت أظن أنّ الأمر كذا، ثمّ تبين خطؤه"...؛ لأنّ المهم هو تدعيم العلاقة بين الزوجين قبل أى شىء آخر، كما ذكرت من قبل.

إنّ من رعاية العلاقة بين الزوجين: البعد كل البعد عن كل ما يُشعر الطرف الآخر بالدونية أو الإهانة، هذا زوج يقول لزوجته: "لو لم أتزوجك كنتِ الآن عانساً فى بيت أهلك"، وهذه امرأة تقول لزوجها: "أهلى وافقوا عليك شفقة على حالك، وإلا

فهناك ألف رجل يتمنّى كل واحد منهم لو ظفر بى"، هذا رجل يقول لزوجته: "ابنك فلان يظهر أنّه سيكون لصّاً فى المستقبل، ويبدو أنّه سيتعلم ذلك من أخيك فلان"، وهذه امرأة تقول لزوجها: "ابنتك فلانة فاشلة فى الدراسة مثل أخواتك"..، وهكذا.. وهكذا.. إنّ هذا يدمر الحياة الزوجية، ويجعلها هيكلاً خالياً من المعنى.

هناك عدد من (اللاءات) التى يجب أن تسود فى العلاقة بين الزوجين، منها:

(لا) لجعل الحوار مناسبة لتقديم الطلبات، فقد انطبع فى حسّ كثير من الأزواج والزوجات بأنّ منادات شريكه لجلسة حوار أو محادثة ودعوته بلطف ستعنى التمهيد لطلب مال أو خدمة، أو لطلب الصفح عن خطأ وقع فيه أحد أفراد الأسرة، أو لأى طلب آخر، مع أنّ هذا قد يحدّث، لكن لا يصح أن يكون حاضراً فى معظم الحوارات.

(لا) للتهديد: إذا لم نجلس لنتحدّث فى الموضوع الفلانى، فسأذهب إلى بيت أهلى، ويقول الزوج: إذا لم تقولى ما الذى جرى فى غيابى أمس؛ فلن ترى شيئاً طيباً، هذا مرفوض؛ لأنّه يضعف العلاقة بين الزوجين، ونحن نريد لها أن تزيد صلابة.

(لا) للتنهد والهمهمة والغمغمة أثناء الحوار، فهذا يعطى انطباعاً للطرف الآخر بأنّ الكلام غير مفيد، وبأنّ شريكه لم يعد يحتمل ويطيق ما يجرى.

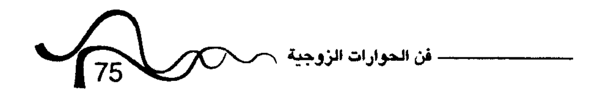
(لا) لمجابهة الأحلام والطموحات وكسر التطلعات: الزوج أحلم بأنّ أرى أولادى جميعاً بين الرجال العظماء المرموقين، المرأة: ما أكثر ما تحلم، كن واقعياً وكفى أوهاماً، ابنك فلان نال الثانوية العامّة بصعوبة، وابنتك فلانة لا تحب العلم، ولا تريد دراسة المتوسطة، وابنك فلان... هذا غير ملائم، وسيدفع بالزوج فى اتّجاه الصمت، ماذا لو قالت المرأة: وأنا مثلك أحلم، ولكن تعال لنفكر كيف نساعدهم على أن يكونوا كما نحلم جميعاً.

(لا) لممارسة دور الضحيّة والإنسحاب من الحوار بحجّة المحافظة على صفاء جو الأسرة، أو راحة أعصاب الشريك: بعض الأزواج والزوجات يضيق ذرعاً بالحوار، ويجد نفسه مغلوباً أو متورّطاً، فما يكون منه إلا أن يترك الجلسة، ويقوم معلناً الإنسحاب من أجل عدم إزعاج غيره، فهو فى نظره يضحى ويتنازل، ولا يعرف أنّه بذلك يؤذّى غيره، ويدفع بالأمور نحو الأسوأ.

مفاتيح حياتك الزوجية

كل زوجة تحاول أن تكون حياتها الزوجية ناجحة ومتألقة وسعيها هذا يرسم بصماته على أبنائها وبناتها أيضاً فما هى مفاتيح حياتك الزوجية الناجحة.

١- إنّ الزوج لا يحب المرأة الكثيرة الشكوى والتى تتلقاه عند الباب لتلقى إليه بأكوام الشكايات وقد جاء متلمساً لشىء من الراحة بعد عناء



طويل.. اطرحى همومك فى الوقت المناسب واختارى أكثرها ألماً لكِ وستجدين العناية التى تبحثين عنها.

٢- ليكن عندك صندوق ادخار تضعين فيه ما تبقى من المصروف حتى لو كان قليلاً فهو سينفعُك فى الأزمات المادية.

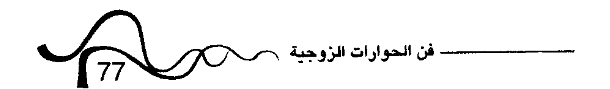
٣- الحياة كلّها تضحيات ولا بأس بالتنازل عن بعض الأمور للحصول على شأن أكبر وأعظم.. ربّما تحبين أن تقومى بسفرٍ ولكن زوجك متعب الآن.. لا بأس بالتأجيل.. وسيكون زوجك شاكراً لكِ على تضحيتك.. وتأكّدى أنّه هو أيضاً يقدّم تضحيات وتنازلات ولكن قد لا تعلمى بها.

٤- احترمى أسرة زوجك وإياك وإبداء الغضب والتحامل عليهم خاصة الوالدين وإن أبدى بغضه لأسرتك.. الإسلام يدعونا إلى حسن

الخلق مع الجـــميع وتذكـرى أنّك أيضـــاً ســتـزوجـين ولدك فـى المسـتـقـبل فـمـا هـى إنتظاراتك من زوجة ولدك؟

٥- **ابتـعـدى عن إثارة الشـجـار أو الخـصـام أو (الزعل).. ومن الخطأ إشـراك الآخـرين فى المشاكل الزوجية.. إنّ الشجار والخصام كلّها لا فائدة لها ما دمتما تعيشان سوياً..** وأعجب كـيف أن بعض الزوجـات يتـفـاخـرن فـى أنّه مضى شهر أو أكثر وهى لا تكلم زوجها وهو مـعـهـا فى البـيت.. هذه كلّها تتـرك رواسب نفسية تتجلّى آثارها الوخيمة فى المستقبل.. غضى الطرف وعيشى لحياتك.

٦- حـافظى على هندامك ـ قـدر الإمكان ـ أذى زوجك لكِ فى أيام السابقة حاولى أن تتذكرى دائمـاً أن زوجك ـ وهو أيضـاً يعـيش هذا التفكير نحوك حتى وأن لم يظهره ـ هو أغلى



ما عندك وهو الوسادة التى تتكئين عليها فى الشدائد سامحيه على أخطائه والله غفور رحيم.

٧- إذا عرفت المرأة خصوصيات زوجها فإنّها تستطيع إيجاد العلاقة الناجحة وإدامتها معه.

وإليكِ عزيزتى هذه الخطوات من أجل بيت سعيد:

١- إظهار التقدير للزوج. حاولى إظهار التقدير لزوجك فإذا قام بإصلاح شىء معطوب قولى له أنت تملك كبرى لتكون مهندساً كبيراً. ومن الخطأ تحقير وانتقاص الزوج كأن تقولى له أنت بلا فائدة. أو يحسدنى الناس على زوجى فهذه قد تدفع زوجك إلى الفرار إلى المخدرات!!!

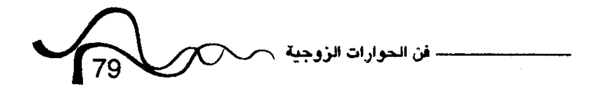
٢- الرجال أقل تذكراً من النساء لجزئيات الحياة. كيوم الزواج.. أو يوم ميلاد أحد

الأولاد.. أو حتى نسيان المواد التى تطلبها الزوجه لغذاء ذلك اليوم وهنا من الأفضل التغاضى عن توجيه اللوم الزائد.

٣- الرجال لا يحبون التكلّم كثيرا. إذا جاء زوجك من العمل لا تفتحى له محضراً للسؤال والجواب بل دعيه يأخذ قسطاً من الراحة.. وبعدها سيبدأ هو بالحديث عما تفكرين فيه.

٤- الرجال يعطون الأهمية الكبرى لأعمالهم. ونلمس ذلك من الإتصال الهاتفى حول العمل حتى أثناء وقت تناول الطعام أو وقت الراحة فى البيت.. اظهرى أنتِ أيضاً الإهتمام بعمل زوجك واسأليه عنه كى يشعر انكِ قريبة منه جداً.. وبعد الحديث عن العمل ابدأى فى الحديث عن شئون المنزل.

٥- يسعى الرجال للحفاظ على موقعهم عند زوجاتهم ومن الخطأ إشعار الزوج بأنّه تحت



محاولة التغيير البطىء نحو ما تريد الزوجة..
لا تقولى أبداً سأغيرك كى أطيق تحملك..
والتغيير ينطلق من المحبة.

٦- الرجال يصرفون إهتمامهم نحو الأمور الكبرى وفى سؤال لمجموعة من الرجال عن لون عيون أمهاتهم اشتبه منهم ٩٠٪ فى إعطاء اللون الصحيح.. بينما أعطت ٩٠٪ من النساء الجواب الصحيح.. ولكن فى الأمور الكبيرة تجد للرجال حديثاً طويلاً.

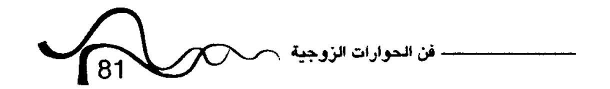
لحياة زوجية سعيدة.. حاربى الملل!

بعد إنقضاء فترة على الزواج ومهما كان الزواج سعيداً، فإن الملل يبدأ بالتسرب إلى الحياة وذلك بفعل عوامل خارجية. فبعد أن يستقر الزوجان ويبدأن بالتعوّد على أسلوب الحياة المشتركة لابدّ من الحفاظ على السعادة الزوجية ورعاية العلاقة الصحيحة لتمتد لسنوات طويلة.. إلى الأبد.

وحتى تتمكنى من ذلك، نقدِّم لك بعض النصائح التى ستساعدك على الإستمتاع بحياة زوجية سعيدة ورائعة:

- لا تعزلى نفسك عن العالم عند البدء بالعلاقة الزوجية فإن الزوجين يكونان سعيدين بحيث لا يدركان أنّهما لا يقومان بالإختلاط مع المجتمع، هذا الأمر قد يؤدِّى بالنهاية إلى إصابة الزوجين بالملل بعد فترة من الزواج. لذلك ينصح علماء الإجتماع بأن يقوم الأزواج الحديثين بالإختلاط حتى لو لم يشعرا بالرغبة فى ذلك، هذا الأمر يبقى على العلاقات الإجتماعية وعلى التواصل مع الناس، إضافة إلى أنّه يخفّف من توتر العلاقة الزوجية بفعل العزلة الإرادية المفروضة على الزوجين.

- إختلطى مع مختلف البشر إن كونك متزوجة لا يعنى أن تقومى بالإختلاط فقط مع النساء



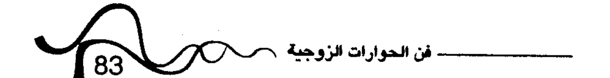
المتزوجات وأن تقتصر حياتك على الأزواج واللقاءات المشتركة مع الزوج. حاولى أن تحافظى على صداقاتك القديمة وعلى أصدقاء عزاب ومتزوّجين بحيث تنوعين فى علاقاتك لتتجنبى الملل.

- كونى فريقاً ناجحاً مع زوجك إذا كانت السعادة الزوجية محور حياتك، لا تنسى أن تحافظى دوماً على دعمك المتواصل لزوجك وعلى دعمه لك، أى أن تقفى إلى جانبه وتدعميه فى الأيام التى يشعر بها بالتعاسة. بالمقابل سيقوم هو بدعمك فى اللحظات التى تشعرين أنّه بحاجة لك.

- إبتعدى عن النمطية حاولى دائماً أن تكونى متجدّدة فى حياتك وفى مظهرك وفى طريقة معيشتك مع زوجك بحيث تقضين على الروتين والملل اللذان يقتلان السعادة.

ـ إضافة إلى ما سبق حاولى دائماً أن تكونى رومانسية إذ إن بعض الأزواج ينسون أن يفعلوا ذلك بعد فترة من الزواج. كذلك أشعرى زوجك دائماً بمدى تقديرك لعلاقتكما ومدى حبك وسعادتك معه... هكذا فقط تستطيعين أن تستمتعى بحياة زوجية سعيدة بعيدة عن الملل!

■ ■ ■

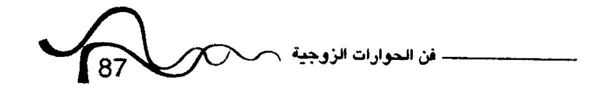


الصمت
بين الأزواج

المقصود بالصمت بين الأزواج هو: عدم مبادلة الأحاديث والمشاعر الودِّية بينهما.

وغالباً ما تحاول الزوجة التحدُّث مع زوجها، ولكنّه لا يُعير ذلك إهتماماً أو أنها تسأله بعض الأسئلة فيجيب عنها باقتضاب، وقد لا يسمَع تلك الأسئلة أحياناً، أو أنّه يعود إلى البيت وينشغلُ بقراءة الصحف والأخبار أو إستعمال الحاسب الآليّ.

كثيراً ما يقلق هذا الصمت الزوجات ويسبِّب لهنّ الخوف على أزواجهنّ من ذلك، وتتلاطمُ بهنّ الأفكار السوداء وأشدّها الخوف من وقوعه فى حب أخرى أو زواجه من إمرأة ثانية.



يحدث الصمت لدى الزوجات أحياناً، ولكن بنسبة قليلة مقارنة بالنسبة التى يكون عليها الأزواج.

أسباب صمت الأزواج

هناك أسباب عديدة لهذا الصمت نُلخصها فيما يلى:

١- العمل المضنى خارج البيت.

٢- التفاوت فى الثقافات، ويمكن لبراعة بعض الرجال تخطى هذه العقبة؛ وذلك بإيجاد موضوع يتبادله مع زوجته. وكان الرسول يتبادل الأحاديث مع زوجاته، بالرغم من الفارق الكبير بينه وبينهنّ.

٣- قد تكون عصبية المرأة وعنادُها، أو كونها سليطة اللسان والخوف من ذلك هو ما يدفع الرجل إلى الصمت لتجنُّب المشكلات.

٤- شكوى الرجال والنساء من هذا العصر ـ عصر السرعة ـ وزيادة مطالب الحياة، فقد كان الفرد

فى السابق يشكو من وقت الفراغ، أمّا الآن فقد بدأت الشكوى من أن ٢٤ ساعة فى اليوم لا تكفى لإنهاء المهام التى على كاهله.

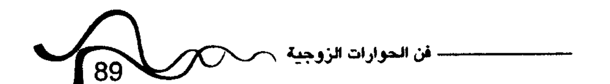
٥- شكوى النساء من الدخيل الجديد على حياة الرجل، ألا وهو الكمبيوتر الذى يأخذ من وقته نصيب الأسد.

٦- نفور أحد الزوجين أو كليهما من بعضهما البعض يؤدِّى إلى ذلك الصمت، ويُعتبر هذا الصمت الهدوء الذى يسبق العاصفة.

٧- المرض، أو الأحداث المزعجة، أو المشكلات العارضة قد تؤدى إلى الصمت.

٨- مطالب الزوجة التى لا تنتهى، مما يجعل الزوج يصمت تجنُّباً لتلك المطالب.

٩- تفكير بعض الرجال فى أن وظيفة المرأة هى الواجبات المنزلية، وتلبية مطالب الزوج وأفراد العائلة لا أكثر.



١٠- شكوى الرجال من المسلسلات التلفزيونية التى جعلت المرأة أسيرة لها، وأنها تبكى لأحداثها الدرامية، وتفرحُ لفرح أبطالها.

للصمت مخاطرُه على الأسرة، فإن طال أمدُه فإنّه يؤدى إلى الإهمال، والتقليل من أهمية الآخر.

تستطيع فراسة بعض النساء التمييز بين الصمت الإيجابى والصمت السلبى الذى يطرأ على الزوج، وبذكائها تستطيع أن تحد منه أو توقفه، كما تقعُ مسؤولية الحد من الصمت على الزوجين معاً أيضاً.

تتسع آمالُ المرأة العريضة قبل الزواج، تلك الآمال التى تدور حول الرومانسية والحب، وأنّها ستسمعُ الغزل وكلمات الحب مثلما كانت تسمعُها أيام الخطبة، ولكنها بعد الزواج تصطدم بواقع مرير؛ بأن يتغيَّر الخاطب الذى لا يكفُّ عن الغزل إلى زوج صامت لا يُبادلها الحديث؛ مما يؤدى إلى تسرُّب الشك إليها؛ ونتيجة لذلك تحاول خلق المشكلات المختلفة، وغرضُها

منها إعادة الأمور إلى ما تحب، ولكن مع الأسف تأتى بنتيجة عكسية وربّما تنتهى بالفراق أو الطلاق.

توصيات عامة للزوجين

١- لا تجعلوا مشكلات الأولاد والحياة تُفقِدكم لذة التحاور فيما بينكم.

٢- ينبغى ألا تترك زوجتك أو (زوجك) صامتاً.

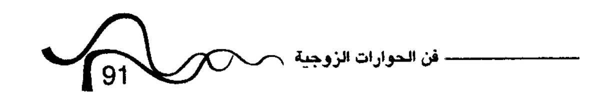
٣- حاول أن تجد موضوعاً للتحدث مع شريك حياتك.

توصيات خاصة للزوج

١- فكِّر فى أن زوجتك إنسانةٌ، ولها الحق فى أن تتعامل معها بهذا المفهوم.

٢- استشِر زوجتك؛ فمردودُ هذه الإستشارة جيدٌ.

٣- حاول أن تساعد زوجتك على تجنب الثرثرة والغيبة والنميمة - إن كانت مصابة بها - باللُّطف واللِّين.



٤- هناك مَن يصف المرأة بالرومانسية، عليك إشباع هذا، وذلك بالتودُّد إليها بالكلام والمدح بشكل معتدلٍ غير مبالغ فيه، لئلا يجعلها تُفكِّر فى العكس من ذلك.

٥- كن حذراً من أن تطغى عليك هواياتُك؛ وبسببها تهمل أحب الناس إليك.

٦- إن كانت زوجتُك تقضى جل أوقاتها أمام التلفاز، فهذا دليلٌ أو مؤشِّرٌ على إحساسها بالوحدة؛ وأنّها تحاول أن تعوِّض ذلك بمشاهدة المسلسلات المختلفة.

توصيات للزوجة

١- لا تُطيلى الحديث فى التليفون، فهذا مصدر إزعاج الزوج، ولو أنّ بعضُ الرجال لا يُشيرون إلى ذلك.

٢- كونى حريضة على ألا تتعدّى أحاديثك مع صديقاتك إلى تناول العلاقة الزوجية؛ فهذا الأمرُ هو بينك وبين زوجك فقط.

٣- اختارى أجملَ العبارات عند مخاطبتك لزوجك.

٤- حاولى إزالة الصمت الذى يخيِّم عليكما بالحكمة، وحسن التصرُّف.

٥- ليكن هدفُك تحقيق السعادة.

٦- لا تتطرَّفى فى الجدال مع زوجك بشكل مستمر.

٧- أبعدى عن فكرك أن صمت زوجك هو تحقيرٌ لك.

٨- لا تُهملى زينتك ومظهرك الخارجى؛ فهذا يُضعف العلاقة الزوجية.

٩- لا تُهملى رشاقتك التى جعلت زوجك يختارك من بين النساء.

١٠- لقد وصفوا المرأة بكثرة الكلام، حاولى السّيطرة على هذه الصفة إن كانت لديك.

١١- لا تُفكرى أو تتَّهمى الرجل بالأنانية؛ لو كان أنانياً لما سهر الليالى من أجلك وأجل الأطفال.

١٢- يُوصف الرجل بالواقعية؛ عليك تهيئة الجو الواقعى الملائم ليكون مرتاحاً للتحدُّث معك.

١٣- لا تطلبى المستحيل بأن يكون سلوك زوجك رومانسياً كما كان فى فترة الخطبة.

١٤- حاولى أن تقلِّلى من الشكوى لئلا يُثار زوجك وينزعج؛ مما يجعله يحاول أن يتأخّر عن البيت أو يفرّ منه.

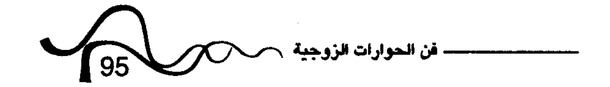
١٥- لا تدعى الغيرة تتسرّب إليك من الكمبيوتر والإنترنت.

ملاحظات للفائدة

البرود العاطفى هو: حالة من الملل والفراغ والوحدة لأسباب مختلفة، منها: فارق السن بين الزوجين، فقد يكون الزوج أكبر من الزوجة بسنوات

بحيث تكون إتجاهاتهما ورغباتهما مختلفة. أو أنّ الإشباع الجنسى غير متكافئ؛ بسبب برود الزوجة أو العكس. كما يلعب إنشغال أحد الزوجين أو كليهما دوراً خطيراً مما يؤدى إلى ضعف التفاعل الإجتماعى والنفسى والعاطفى والوجدانى فيما بينهما. كما أنّ الروتين هو الآخر يقتل ذلك التفاعل وإفتعال الخلافات والمشكلات فيما بينهما أو إقامة أحدهما علاقة مع شخص آخر؛ مما يؤدى إلى الغيرة القاتلة. كما أن إهتمام الزوجة المُتطرِّف بمظهرها هو الآخر يؤدى إلى الغيرة والشك.

إضافة إلى جهل الزوجة بكيفية التعامل مع الزوج، وإختيار الكلمات التى يحبُها الزوج ويرغب فى سماعها. كما أن توتر الزوجة وشكواها وكثرة أسئلتها حول رواحه ومجيئه، وسلوكها الذى يُثير الزوج عندما تخرج من البيت فهى تعدُّ نفسها أحسن إعدادٍ من مظهر وتجميل وعندما تعود إلى البيت تبدِّل ملابسها



وتشدُّ شعرها وتغسل زينتها، وتشدُّ حزامها لأداء الأعمال المنزلية، وتنسى أن هناك زوجاً يتمنّى أن تجلس معه وهى بالمظهر نفسه الذى اهتمت به قبل خروجها.

أمّا من جانب الزوج فهو ملتزم بالصمت، مُقطِّب الجبين، عابس الوجه، ومقصِّر فى حق زوجته معنوياً ومادياً ونفسياً وإجتماعياً.

أمّا الأنانية والعناد الذى يشمل الاثنين ومحاولة كلٍّ منهما تحطيم ثقة الآخر بنفسه فهو حقّاً معول هدم العلاقة الحميمة بين الأزواج.

نصائح

١- تأهيل المقبلين على الزواج، وإعدادهم لتلك المرحلة من حياتهم إعداداً نفسياً وإجتماعياً وإقتصادياً.

٢- الإهتمام بتقوية العلاقة الزوجية، وذلك بالحوار الجيِّد والمستمر بين الأطراف.

٣- مناقشة المشكلات العائلية المختلفة بروح تسودها المودة والتسامح.

٤- تجنُّب إقحام الآخرين فى مشكلات الأسرة؛ خوفاً من اتِّساع نطاقها.

٥- السيطرة على الغضب والإنفعال قدر الإمكان.

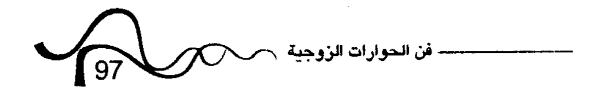
٦- تجنُّب الإقدام على قول أو فعل يتعلق بالحياة الزوجية عند حالات الإنفعال كترديد كلمة الطلاق التى تدمِّر الحياة العائلية بكل جوانبها.

٧- زرعُ الثقة بين الطرفين.

٨- المصارحة بين الزوجين، وتوضيحُ ما يعانى الواحد منهما للآخر من صراعاتٍ قبل أن يستفحل الأمر.

٩- التعاون بين الزوجين وأفراد العائلة الواحدة وشدُّ أزر بعضهم ببعض.

١٠- الإستعدادُ النفسى والإجتماعى والإقتصادى لمواجهة مصاعب الحياة.



١١- زرع الإحترام المتبادل بين الزوجين، كذلك بين أفراد العائلة الواحدة.

١٢- إستغلال المناسبات؛ بتقديم الهدايا بين الطرفين.

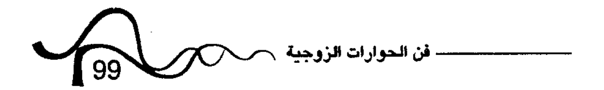
تستطيع أن تصل إلى حلٍّ لغز المرأة بكلمة واحدة هى "الحب"

أيهـــا الرجل... يمكنك أن تكشف من صندوق جواهر المرأة كل يومٍ عن جوهرة جديدة بأسلوبك اللطيف معها، وتجعلها تتجرع المر منك وتبادلك به العسل فى حياتك، فلا تهتم بجمال الأخريات وتترك جمال زوجتك الداخلى؛ لأن جمال الأخريات ما هو إلا طلاءٌ. لا تستهزئ بذوق زوجتك؛ ولو كان ذوقها متردِّياً لما اختارتك من بين الرجال. إن أردت كسب المرأة فاستمع لحديثها؛ لأنّها تتحدث بقلبها ولسانها. إن أردت السيطرة على مشاعر زوجتك فاعتذر لها عند الإساءة، استشر زوجتك فيما تنتقى؛ لأن لها

ذوقاً خاصاً. كن حذراً من زرع الكراهية فى نفس المرأة؛ لكى تفقدها وتفقد نفسك. عندما تريد الإمساك بزوجتك طبِّق المثل القائل: "المرأة كالشعلة إذا عرف الرجل كيف يمسكها أضاءت طريقه، وإذا أخطأ فى مسكها أحرقت يديه".

وتقبل المثل القائل: "فى فترة الخطبة يتكلّم الشاب وتصغى الفتاة... وعند الزواج تتكلّم العروس ويصغى العريس"، ولا تدع الموقف يتحول بعد فترة من الزواج بحيث تتكلّمان - أو بالأحرى تتشاجران - ويُصغى الجيران إليكما. اعلم أنّ الحب عندما يسود البيت ينتشر الدفء فى القلوب. كم تطمح المرأة أن يفهمها الرجل ويحبها!

تمتع بحديث المرأة؛ لأنّه أحلى ما فيها خاصة عندما تكون سعيدة، وإن فلم تستطع أن تُنصت إليها فدعها تعتقد ذلك؛ كى تُسعِدها. واستفد من طريقة المرأة فى الإنصات؛ إنها تستطيع أن تستمع إلى



حديثك باهتمام، فى الوقت ذاته الذى تفكّر فيما تعمله لك أو لنفسها.

المرأة تحب كلمة "أحبك"، والرجل يحب كلمة "شكراً".

خمس حركات تحبُها المرأة

إن أردت أن تشعر المرأة بالإطمئنان والراحة؛ أمسك يدها بمناسبة أو بدون مناسبة، هذه اللمسة تشعرها بحبك وحنانك، كما لو حاولت أن تبعد خصلات شعرها التى مالت على وجهها فهذه الحركة تجعلها تشعر باهتمامك وعنايتك بها. أمّا مسح دموعك بأطراف أصابعك فإنّه يشعرها بعطفك وحنانك عليها، وتدعِّمها بكلمة أحبك التى تذيب الجليد المتراكم بينكما. هناك مَن يقبِّلُ الزوجة عندما تكون غاضبة أو حزينة ويُقبِّلُ يدها ويحيطها بذراعيه فتصير كوردة كانت عطشى وسُقيت بمطر الربيع.

هناك عادةٌ مذمومة فى بعض المجتمعات؛ وذلك بترديد الرجل كلمة الطلاق بدون مبرِّر، فكلما أراد شيئاً من الآخرين أو من نفسه فإنّه يقول: "علىَّ الطلاق بالثلاثة إن لم تأخذ أو تأت أو تذهب أو تعط..." وتكون النتيجة إحدى حالتين؛ إمّا أن يجبر الطرف المقابل على الإنصياع خوفاً من وقوع الطلاق، أو هناك مَن يستغل الفرصة ولا يفعل ما يُطلب منه؛ كى يقع الطلاق خاصة إذا كان يكره زوجة القائل.

هل يقطع رباط الزواج المقدس بهذه السهولة بكلمة واحدة لا لذنب اقترفته الزوجة أو الأولاد، بينما وصف الرسول الطلاق بأنّه أبغض الحلال عند الله؟!.

كما نجد من النساء من تردِّد كلمة الطلاق على مسامع زوجها كنوع من التهديد بحيث تجعل تلك الكمة سهلة التطبيق، فيأتى اليوم ويقول لها الزوج: "حسناً، بما أنّك ترغبين... إذن أنتِ طالقٌ"... ولا ينفع حينها الندمُ والدموع.

■ ■ ■



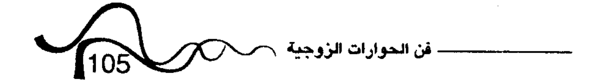
كيف
تعبر عن الحب؟

قـــد يـولد الحـب بكلمـــة، ولكنـه لا يمـــوت أبداً بكلمة!!!

الإنســان يحـتــاج إلى تحـــبب.. إلى تقــرب.. إلى برهنة الحب.. نقرأ فى الدعاء: "يا حبيب من تحبب إليه.."

والتــحـــبب يكون بالكلمــات والتــقـــرب والطـاعــة وبالإيثار، وتقديم المحبوب على المحب.

ويتجدد الحب بإستحضار وجوده حتى عند غيابه ولا يغيب، ولكننا نغفل عنه فيغيب عن مخيلتنا وفكرنا لحظات أو ســاعــات، ثمّ لا يلبث أن يعـود إلـى عــالم الشهادة، فيتجلى فى النفس خاصة عند إظهار طاعة الله سبحانه والإستكانة إليه.



ما هى آثار الحب؟

هناك آثار إيجابية وآثار سلبية للحب، وهذه الآثار مؤشر مهم للإنسان على صحة وسلامة العلاقة، والإتجاه إلى القبلة العاطفية السليمة.

ـ أمّا الآثار الإيجابية فهى:

أولاً: الإستكانة:

أصلها الخضوع، وتعنى التسليم الكلى والخضوع الكامل للمحبوب.. وبها تتحقق الطاعة.

ثانياً: الود:

وهو أخلص الحب وألطفه وأرقه، وهو من الحب بمنزلة الرأفة من الرحمة.

فالود أصفى الحب وآلفه، وهو الذى ينطلق من دون مردود ومن دون محصلة، وإنما هو الحب الذى يكون للمعشوق وللحبيب وللمحبوب من دون توقع مردود.

ثالثاً: الشوق:

والشوق هو سفر القلب إلى المحبوب، ولما علم الله شوق المحبين إلى لقائه ضرب لهم موعداً للِّقاء تسكن به قلوبهم، فكان هذا الموعد هو شهر رمضان المبارك فى كل سنة وكانت ليلة القدر التى توازى العبادة فيها عبادة ألف شهر.. وبعد، فلفظ الشوق من أسماء الحب، وكذلك الإشتياق وهو نزاع النفس إلى الشيء.

الآثار السلبية:

ومن الحب ما يكون جنوناً. والحب المفرط يستر العقل، فلا يعقل المحب ما ينفعه أو يضره، فهو شعبة من الجنون.

الإكتئاب:

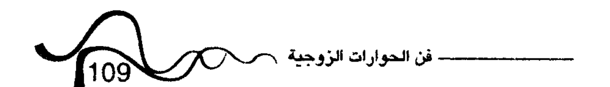
والإكتئاب عبارة عن حالة نفسية يظهر معها سوء حال الإنسان وإنكساره المرضى من الحب وحبه للعزلة.

نسى أحد الأزواج عيد ميلاد زوجته، ولم يتذكره إلا فى آخر لحظة، فأسرع إلى المركز التجارى واشترى لها خلاطاً كهربائياً فيه مزايا جديدة، بعدما تذكر أنّ الخلاط الذى تستخدمه أصبح قديماً. لكن هديته لم تلق إستحساناً من قِبَل زوجته التى تقبلتها على مضض. فما الذى اقترفه هذا الزوج من خطأ؟

إذا كنتَ من الأزواج الذين يتذكرون المناسبات المهمة، التى لها علاقة بشريكة حياتك فى آخر لحظة، فأنت حتماً اعتدت على مشاهدة الإبتسامة الباردة ترتسم على وجه زوجتك، لحظة تقديم هديتك التى اشتريها بسرعة ومن دون تفكير. لكن، لو كنت على دراية بقواعد "إتيكيت" هدايا الزوجة لتفاديت حتماً تلك النظرات المستاءة، ونجحت فى سرقة إبتسامة حارة وسماع كلمات الشكر من زوجتك الغالية، على الرغم من إختيارك الهدية على عجل.

فيا أيها الزوج، من الآن وصاعداً، عندما تفكر فى إختيار هدية لشريكة حياتك، حاول الإبتعاد عن شراء الأدوات المنزلية الكهربائية، أو أى شىء آخر يرتبط بالمطبخ والطهو. بمعنى آخر ابتعد عن أى هدية تذكرها بالعمل المنزلى، لأنها فى الواقع ترغب فى الحصول على هدية تنسيها واجباتها وإلتزاماتها كزوجة وربّة منزل. تخيل مثلاً رد فعلها عندما تتلقى هدية عبارة عن مكنسة كهربائية أو خلاط كهربائى أو كتاب طهو، بعد يوم طويل أمضته فى تنظيف المنزل وترتيبه. ربّما من الأفضل لك فى هذه الحال أن تفاجئها بدعوة إلى تناول الطعام على ضوء الشموع فى مطعم فاخر.

ابتعد تماماً عن شراء كريمات العناية بالبشرة، مثل كريم ترطيب البشرة أو مقاومة التجاعيد، لأن ذلك يذكرها بتقدمها فى العمر، ولكن يمكنك مثلاً أن تحجز لها لرحلة لتمضية فترة من النقاهة بمفردها أو معك، أو أن تقدم لها قسيمة للقيام بجلسات تدليك وإسترخاء.



قد تفكر في شراء هدية لها علاقة بالسيارة، لكن تيقن أن زوجتك لا تهتم كثيراً باكسسوارات السيارة كما الرجال، وهذا يعني أن أي هدية من هذا النوع لن تلقى إستحساناً من قِبلها. ولكن في حال قدمت لها سيارة جديدة فهذا بالتأكيد سيسعدها.

نغمة قديمة.. لا تملّ النساء من تردادها

زوجي العزيز: هل لا تزال تحبني؟

لا يدخل سؤال المرأة عن إستمرار حب زوجها لها في خانة الغنج والتحبُّب فحسب، بل في خانات الشك والسعي إلى الطمأنينة. لهذا، نراها تسأله بإستمرار: "هل لا تزال تحبني؟".. في حين أنها تهمس في سرّها قائلة: "هيا، أجبني، بنعم، ليطمئن قلبي".

هي: هل لا تزال تحبني؟

هو: طبعاً.

هي: أريد برهاناً.

هو: أقسم بالله.

هي: هل تعرف أنك ستصوم ثلاث أيام إن كان كلامك كذباً؟

هو: أعرف.

هي: إذن تحبني؟

هو: أحبك.

هي: على الرغم من مرور ١٢ سنة على زواجنا؟

هو: أجل، مازلتُ أحبك كالسابق وربّما أكثر.

هي: لماذا لا أصدقك؟

ليس هذا الحوار من نسج الخيال، فهو منقول بالحرف الواحد، عن رجل يتعرض وبشكل مستمر لسؤال زوجته، الذي بات أشبه بالنغمة القديمة: "هل لا تزال تحبني؟" ومع ذلك، ما زال هذا السؤال يثير عصبيته كلما سمعه. في هذا التحقيق، نستعرض العلاقة بين النساء والسؤال التقليدي المتعلق

بإستمرار الزوج فى حبه. فى المقابل، نرصُد ردود فعل الأزواج، وموقفهم من ذلك السؤال، الذى لا يبدو أن رجلاً قَطّ محروم من سماعه.

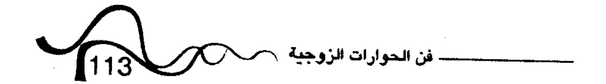
نغمة قديمة

سؤالها المتكرّر، أصابه بالضّجر، وطريقتها فى رصد ملامحه وهو يجيب، باتت كالقيد الذى يخنقه، فإن تأخّر فى الردّ، اتّهمته بالتراجُع عن حبها، وإن حوّل عينيه عن عينيها، قالت له على الفور: "لِمَ تخشى النظر فى عينى؟"، وإن شاءَت الأقدار ورَنّ هاتفه فى اللحظة التى كان على وشك الرّد، سارعت إلى القول: "محظوظ أنت يا زوجى، جاءَك مَخْرَج للهروب على طبَق من فضة". هذه بإختصار، حكاية عادل مع زوجته، كما يرويها بنفسه، حكاية صار عمرها ثلاث سنوات، لم تَمَل منها الزوجة أو تَكل، على الرغم من عشرات المرّات التى أكد لها فيها أن حبه لها لم يَفْتر يوماً حتى حين تغيّر شكلها، وزاد

وزنها بعد إنجاب ابنهما الأوّل. ومع ذلك، باءَت محاولاته بالفشل، فامرأته "شكّاكة" كما يصفها، وتريد أن تضمَن حبه حتى لا ينظر إلى إمرأة أخرى، وهى لا تملك طريقة لذلك الضمان، غير سؤاله بطريقتها المستفزة، وسؤالها المتكرر: "عادل، حبيبى، هل لا تزال تحبّنى مثل أيام زمان؟".

ليس إدانة

"مَرّ على زواجى عشرون عاماً، ومازلتُ أسأل زوجى عمّا إذا كان لا يزال يحبنى أم لا"، هكذا جاء تعليق نيفين منصور (ربة منزل)، مباشراً وصريحاً وجريئاً، فالمرأة على حدّ قولها: "تحب أن تسأل، لا ليطمئن قلبها، بل لتسمَع مشاعر الزوج مترجمة بكلمات واعتراف"، موضحة أنّ "السؤال لا يشكك على الإطلاق فى عاطفة الزوج، ولا يدينه أو يحاصره فى زاوية الشك، بل يكشف ميل الزوجة إلى جرّ الرجل إلى منطقة بعيدة عن الأحاديث الزوجية



اليومية". "لغة الحب تفقد وهجها فى مرحلة ما من الزواج"، كما تقول نيفين، لافتة إلى أنّه "لهذا، تطرح المرأة ذلك السؤال لرغبتها فى تغيير الجو، وبَثّ نفحات من الحب بينها وبين زوجها". وهل ينجح طرح السؤال فى أخذ الزوج عادة إلى المنطقة المنشودة؟ تجيب: "فى الأغلب، فحين تسأل المرأة الرجل: "هل لا تزال تحبنى"، سيجيب الزوج قائلاً: "طبعاً، أحبّك". هنا، يُصبح الباب موارباً لنبش الذكريات، واستحضار المرّة الأولى التى اعترف فيها الرجل بحبه".

قطعة شوكولاتة

"الخوف من توقف الرجل عن حب زوجته، لا يرتبط بزمن، ولا تتهيه مرحلة من مراحل العلاقة الزوجية. فالمرأة فى داخلها، هى المرأة نفسها، مخلوق متطلّب عاطفياً، وتوّاق إلى أن يكون محبوباً ومرغوباً"، كما تقول سالى مراد (ربة منزل)، التى تعترف من دون تردُّد، بأنها لطالما سألت زوجها: "هل

لا تزال تحبنى؟ مشيرةً إلى أنّه "لطالما أجابنى: "طبعاً أحبّك". وإذ تُعدّد سالى دوافع المرأة إلى طرح ذلك السؤال، تقول: "سلوك الزوج، والإشتباه فيه، صمته وعدم تطرّقه إلى ذكر مشاعره أمام زوجته وكذلك تجاهله لها أمام سيدات أخريات، هى من أهم الدوافع التى تخلق عند المرأة نهماً لسؤاله عن حبه ومشاعره. طبعاً، إضافة إلى نوعية أخرى من السيدات، اللواتى يجدن فى السؤال شكلاً من أشكال الدلال على الزوج، والتحبُّب إليه بهذا السؤال المفرط فى الأنوثة".

وهل يُثلج الجواب عادةً قلب الزوجة؟ تُجيب: "دائماً وأبداً، المرأة تصدّق الكلمة التى تريد سماعها، وتفرح بها، والغريب أنها من أوّل لحظة ينطق فيها الزوج بالجواب، تنسى مخاوفها، ودوافعها، وتعيش وقع ردّه كطفلة حصلت لتوّها على قطعة من الشوكولاتة".

وتنفى سالى "أن يكون لسؤال المرأة تاريخ لإنتهاء صلاحيته، فالمرأة تواصل العزف على الوتر نفسه، لا

تُحرجها أمومة، ولا أحفاد يقولون لها "تيتا". إذ إنها تَعتبر إعتراف الزوج بحبه، جزءاً من إخلاصه، والتفسير العملى لذلك الإخلاص. لهذا، لا تهجُر المرأة ذاك السؤال مادامت حيّة".

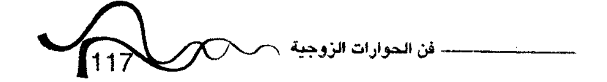
معطيات

التوقيت، المعطيات التى تُمهّد لظهور السؤال، وعمر العلاقة الزوجية، كل هذه النقاط وغيرها، تطرحها حنان مراد (ربة منزل) من خلال مناقشتها الموضوع، وتبدأ بموضوع التوقيت قائلة: "لا تلجأ المرأة إلى هذا السؤال فى المرحلة الوردية من الزواج، فالحب يكون حينها هو المخيِّم على البيت والعلاقة، وحتى على المفردات، فينادى الزوج الذى يكون عريساً جديداً زوجته بعبارة: "حبيبتى"، وهى تناديه بـ"حبيبى".

لهذا، يبقى السؤال مختفياً وراء الستارة، إلى أن يأتى الولد الأوّل، وحينها، يخرج الموضوع من

الكواليس، إلى منصة العلاقة، وتبدأ وتيرة العرض فى التصاعُد كلما كثُر عدد الأبناء". أمّا أهم المعطيات التى تمهّد لظهور السؤال من وجهة نظر حنان، فهى طريقة تعامُل الرجل مع زوجته مع مرور الوقت: "فإذا كان تعامله معها بارداً، لجأت إلى سؤاله والإلحاح عليه لمعرفة الجواب، أمّا إذا كان الرجل من النوع الذى يعرف مفاتيح المرأة وطُرق إسعادها، فلن يتحول السؤال إلى هَوس أو عادة يومية متكررة".

تجد حنان، أنّ "العمر الذهبى لذلك السؤال، يكون حتى دخول المرأة فى عقدها الخامس". لماذا؟ تُجيب: "لأنّ المرأة تتوقف عن الخوف من خسارة مشاعر الزوج، فحين تصبح فى الخمسين، سيكون هو فى الخمسين أو الستين، الأمر الذى يزيل المخاوف أو مشاعر القلق تجاه توقّفه عن حبها"، مفسرةً: إنّ "العمر المتقدّم للرجل، يشفى المرأة من غيرتها وخوفها من فقدانه، لهذا يتوقف إيقاع ذلك السؤال مع مرور الزمن".



"الشك ثمّ الشك ثمّ الشك، هو الدافع الوحـيـد الذى يدفع المرأة إلى سـؤال زوجـهـا عن حـقـيـقـة مشاعره"، وجهة نظر تطرحها ميرفت صالح (ربة منزل)، فى سياق الحديث عن دوافع ذلك السؤال، الذى تجده "حقيقياً إلى حد أذيّة المرأة". مشيرة إلى أن "إنتظار الجـواب، يضع المرأة فى حـالة التـوقع والإنتظار التى لا تليق بها كزوجة، خاصة حين تكون تصـرفـات الزوج بالفـعل هى المسـؤولة عن قلقـهـا وشكوكها".

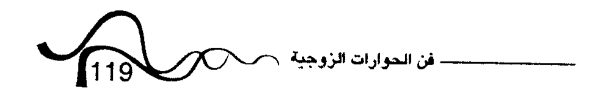
لهـذا، تنفى مـيـرفت أن يكون الدافع أسـاسـه "الدلّع"، والغنج، وطبيعة المرأة العاطفية"، مؤكدة أنّ "الزوج وحـده المسـؤول عن جَـرّ المرأة إلى منطقـة الخوف التى ينبع منها السؤال". تذهب ميرفت إلى أبعد من هذا، فتقول: "على المرأة أن تعتمد على تصرفات زوجها وليس على كلامه، فالكلام مهمة

سهلة، لا تكلّف الرجل غير تكرار بعض الكلمات التى يحفظها فى الغالب عن ظهر قلب، أمّا التصرفات، فهى التى تحقّق لها الرضا النفسى الذى تنشده المرأة، لأنّها أصدق من الكلام".

الفتور العاطفى

ولأنّ الإعتراف سيد الأدلّة، لم يكن من الضرورى أن نبحث عن أدلة أخرى، غير التى جاءت على ألسنة السيدات، فالمرأة لم تنكر أنها تهوى هذا السؤال، وتهوَى أيضا جوابه. لكن المدهش، تبرير الرجل الزوج السؤال وإعتبار طرحه أمراً طبيعياً، وإلا لما كانت المرأة إمرأة.

أنور على (مهندس)، من الرجال الذين يؤكدون تعرّضهم للطرح المتكرر لذلك السؤال، ولكنه فى الوقت نفسه، يكشف أنّه لا يستنكره أو يتأفف منه، لماذا؟ لأنّ المرأة فى رأيه "عاطفية، ومن الطبيعى أن تميل إلى الكلام الذى يُشبع أنوثتها، ويعزز مكانتها



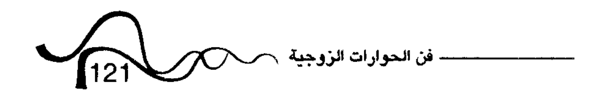
فى قلب زوجـــهـــا". آنور، الذى يؤيد دوافع المرأة العاطفية والنفسية، يؤكد أن "التغيرات التى تطرأ على الحياة الزوجية مع وجود الأبناء، تخلق حالة من الفتور العاطفى بين الزوجين، الأمر الذى يصيب المرأة بحالة من القلق والشك تجاه زوجها، فتسأله فقط ليطمئن قلبها". وماذا عن الزوج، ألا يسبب له الفتور العاطفى مع مرور الوقت حالة من الشك؟ يجيب: "إنّ طبيعة الرجل تختلف عن طبيعة المرأة، فروتين الحياة الزوجية، لا يصيبه بالخوف من مشاعر زوجته، إنّه يعرف أنها تحبه، ويعرف أنها تزداد حباً به مع مرور الوقت، لهذا لن يسألها: "هل مازلتِ تحبيننى".

يضيف، مُحمّلاً الرجل مسؤولية خوف الزوجة من الرد: "على الرجل ألا يتأخر فى الحديث عن مشاعره ومحبّته لزوجته، فالتأخر عن البوح يدفعها إلى السؤال، والتعامل مع العلاقة الزوجية، على أنّها علاقة مسؤوليات وحقوق وواجبات، يبعث فى قلب

المرأة الخوف من أن يكون زوجها قد توقف عن حبها".

حقها بالكامل

سنوات الزوج العشرة فى حياة بشار طوقان (مدير مشروع) "لم تهزم سؤال الزوجة، ولم تغيّر مساره" كما يقول، لافتاً إلى أنّ "من حق المرأة أن تسأل، ومن واجب الزوج أن يُجيب، وفى طريقة طرح السؤال والرد، يأتى مِلح الحياة الزوجية". بشار، الذى يؤكد أنّه "ما من رجل على وجه الأرض إلا ويسمع ذلك السؤال من لسان زوجته". يقول: لا يستغرب الرجل سماع زوجته تسأله بنبرة صوت جميلة: "هل تحبنى مثل أيام زمان"، فوَقْع السؤال ليس غريباً، والرد عليه يجب أن يكون سريعاً، لأن أى تأخير فى الإجابة من شأنه أن يُغضب الزوجة، ويثير شكوكها". يضيف: "لهذا، فإنّ الرجال تعلّموا الدرس، وفهموا متطلبات السؤال بدءاً من سرعة الرد، وصولاً إلى



نبرة الصوت فى الإجابة". يتابع: "لا يكفى أن يجيب الزوج بعبارة: طبعاً أحبك"، إنّما على نبرة الصوت أن تكون بدورها متناغمة مع السؤال، فدفء الصوت ضرورى، وإعطاء المرأة مشاعر الصدق التى تريدها ضرورة أخرى، وهذا ما يجب أن يقوم به الرجل الذى يحب زوجته بالفعل".

واجبنا

"على الرجل ألاّ يترك لزوجته مبرراً لسؤاله عمّا إذا كان يحبها أم لا". بهذا التعليق، يختصر خالد منصور موقفه من هذا السؤال والقلق بشأنه، معتبراً أن كلمة " (أحبك)، هى بمثابة واجب على الرجل قوله، خاصة أنّه لا يَغيب عن الأزواج، حاجة المرأة إلى الكلمة ورغبتها فى سماعها بشكل متواصل".

السنوات العشرون التى مرّت على زواج خالد، لم تصبه بالملل من ترداد عبارة: "لا أزال أحبك كالسابق" لزوجته، فهو رجل يعرف "أنّ السنوات لا تذبل فى

المرأة شغفها بتلك الكلمة، والإنجاب والمسؤوليات لا يلغيان فى المرأة تَعطّشها لسماعها من الرجل الذى تحبه". ويقول: "لهذا، لم أستسلم أبداً لما يُقال عن الزواج بأنّه "مقبرة الحب"، ولم أنظر إلى زوجتى وأُم أبنائى الأربعة، من دون أن أرى فيها المرأة التى أحببتها ولا أزال أحبها، وأكرر على مسامعها كلمة "أحبكِ" من دون أن تطلب سماعها أو تتوقعها".

حدسها وليس كلامه

"الإعتراف العلَنى الذى صرحت به النساء فى ما يتعلق بميلهنّ إلى سماع بوح الزوج بحبه، ليس إلا حصيلة أدوار يقوم بها الرجل من جهة، والمجتمع من جهة أخرى". بهذا المقدمة، تبدأ أخصائية التشخيص ومعالجة الأمراض النفسية، الدكتورة دوللى حبال حديثها، فتقول: "تعيش المرأة بعد الأربعين حالة من الخوف فى ما يخص شبابها، بريقها الأنثوى، جاذبيتها وتألقها، فتشعر بتهديد ما يدخل حياتها،

بسبب خشيتها فقدان زوجها، وذهابه إلى إمرأة آخرى، أقل عمراً وأكثر وهجاً". تضيف: "حبال هذه المشاعر السلبية، تضطر المرأة بطرقها العفوية إلى التأكيد من مشاعر زوجها، فتسأله، وتحاصره بالسؤال، لتسمَع فقط جواباً واحداً يقول فيه: "نعم، لا أزال أحبك".

أما عن دور المجتمع، فتجده الدكتورة حبال: "دوراً عدوانياً بعض الشيء، حيث يركز المجتمع على صورة المرأة الشابة، الأنيفة، الرشيقة، معتبراً إياها الصورة المثالية التى على النساء حملها إذا أردن الإحتفاظ بأزواجهنّ". تتابع: "هنا، تقع المرأة ضحية الآخرين فى ما يتعلق بشكلها الخارجى، الأمر الذى يساعد على خفض تقديرها ذاتها، وسعيها المستمر لنيل استحسان وقبول رضا الآخرين، وعلى رأسهم زوجها".

وفى ما يخص مسألة تقدير الذات، تكشف الدكتورة حبال المشكلة الأهم، التى تعانيها المرأة

والتى تتعلق بإعتمادها على الناس، فتقول: "الآخرون هم الذين يمنحــون المرأة، للأسف، مـشـاعـر الرضـا والفخر بنفسها. لهذا، نجدها تعيش عمرها محاصرة بالخوف الذى يزداد حين تقل معطياتها الشكلية". وتشـير د. حبــال إلى الزوج "الذى "يزيد الطِّين بلّة" حسب تعبيرها" فهو، ومن خلال تعليقاته وردود أفعاله على التغيُّرات التى تصيبها، يساعد على خلق عداوة بينها وبين مرآتها، فتنفر من شكلها، وتصدّق كل نقد يطال تقديرها ذاتها، وهنا، يصبح الخوف من فقدان حب الزوج وإعجابه بها، اسماً لمرحلة زوجية تعيشها بكل بشاعتها وقسوتها".

وتذهب الدكتورة حبال إلى منطقة أبعد، فتقول محذرة المرأة من التسليم بالجواب الذى يأتيها عادة جـاهـزاً ومـقـولبـاً، فى إطار لم يتـعب الرجل من تحضيره: "على المرأة أن تكون أوعَى فى ما يخص الرد الذى تتوقعه على سؤالها، فإذا أرادت بالفعل أن تتأكد من مشاعر زوجها، عليها أن تمتحن أوّلاً

تصـرفـاته، لا أن تنتظر أقـواله"، مـشـيـرة إلى أنّ "الطمـأنينة تأتى من تصـديق حدسـها تجاه مـا يبدر عنه، لا بكلمة حبٍّ ينطق بها حين تسأله بضعف: "هل لا تزال تحبنى أم لا؟".

علامة إستفهام

لجـوء المرأة إلى سـؤال زوجـهـا: "هل لا تزال تحبنى؟" مع علامة الإستفهام التى ترافقه، "لابدّ أن يأتى من مبررات ودوافع". لهذا، تتوقف الإستشارية الإجتماعية والأسرية الدكتورة غادة الشيخ، عند ذلك السؤال بغية كشف القاعدة التى ينطلق منها، فتشير إلى "طبيعة المرأة، وطريقة تفكيرها التى يتحكم فيها الفصّ الأيمن فى المخ، حـيث يكون المسـؤول عن العواطف والمشاعر والأحاسيس". وعليه، فإنّ المرأة حسب تعبير الدكتورة الشيخ: "تحتاج بالفعل إلى العيش فى جو مشبع بالعاطفة، الأمر الذى يدفعها إلى البحث المستمر عن ضمان، يؤكد أنها مازالت

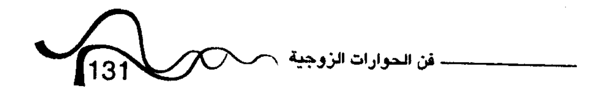
محبوبة من قِبَل زوجها". وعن التوقيت الذى يمهّد لظهور ذلك السؤال، تجد الدكتورة الشيخ أن "دخول الزواج فى مرحلته الثانية، أى بعد الإنجاب، يزيد من الحاجة العاطفية للمرأة، ومن نهمها لسماع كل ما يطربها ويسعدها من هذه الناحية"، ملمحة إلى "الروتين وما يفعله من إطفاء بريق العلاقة بينها وبين زوجها، فتلجأ إلى سؤال: "هل لا تزال تحبنى؟" لتتأكد من أنها مازالت تشغل حيّزاً فى قلبه. أمّا فى ما يتعلق بدور الزوج فى تصاعد وتيرة ذلك السؤال، فترى الدكتورة الشيخ، أن "إهمال مشاعر المرأة، والتعامل معها على أنّها مِلكيّة خاصة، يصيبان الزوجة بالخوف والشك تجاه حب، فتضطر إلى سؤاله حتى تُشبع رغبتها كأنثى بالجواب، وحتى تتأكد من أنّه مازال يحبها، على الرغم من كل المؤثرات الخارجية التى تطرأ على الحياة الزوجية".

■ ■ ■

معيــار
خاطىء للسعادة..!

إذا كانت كلمة الحوار هى الكلمة السحرية لمعالجة أى خلل فى العلاقة الزوجية، فمن المفاجئ حقاً ما كشفت عنه دراسة أنجزها خبراء جامعة "ويليامز كولج" بقيادة البروفيسور كينيث ساتسكى فى ولاية ماساتشوسيتس، والذى يقول إن قدرة الزوجين على الحوار المشترك لا ترقى إلى قدرة الغرباء على التحاور والتفاهم.

ويمكن تلخيص الدراسة على النحو التالى: "الحوار أمر جيِّد. ولكن إذا كانت علاقة زوجية ما توصف بأنّها علاقة ناجحة، فمن المبالغة القول إن نجاحها ناجم عن الحوار، زد على ذلك أنّ الحوار بين الزوجين قليلاً ما يؤدى إلى الفهم المتبادل، والسبب: ظاهرة تسمى (التحيز الناجم عن القرب)".



ويصف أحد الخبراء هذه الظاهرة بالقول: "الأمر يشبه قدرتك على رؤية المشهد عندما تكون قريباً للغاية، فمن المعروف أنك كلما ابتعدت تستطيع رؤية مساحة أوسع من المشهد". وينطبق الأمر أيضاً على العلاقات الأخرى كالصداقة القريبة، حيث تشير الدراسة إلى أنّ قدرة المتحاورين على التفاهم تكون أكبر عندما يكون بين المتحاورين مسافة أكبر من تلك الموجودة بين الأصدقاء والأزواج.

ويقول ساتسكى: "تأتى هذه الدراسة رداً على الإعتقاد الخاطئ بأنّ المرء يستطيع الحوار مع شخص آخر قريب بشكل أفضل من الحوار مع شخص بعيد". ومؤدى ذلك أنّه يجب ألا يتم التعويل على الحوار بشكل مبالغ فيه فى العلاقة الزوجية. كما أن سوء الفهم الناجم عن الحوار أيضاً لا يعبّر بالضرورة عن أنّ الزوجين فى ورطة. وبعبارة أخرى يتعين على الناس البحث عن معيار آخر غير الحوار للحكم على ما إذا كانت العلاقة الزوجية ناجحة أو فاشلة.

وربّما تفسر هذه الدراسة ظاهرة منتشرة بين الكثير من الأزواج وتتمثل بالفشل فى التوصل إلى خطوط حوار مشتركة أو الإستمرار فى الحوار لفترة طويلة. ويرى الخبراء أن وجود هذه الحالة يجب ألا يثبط من همة الزوجين وألا يجعلهما يقتنعان بعبثية الحوار. والبديل حسب الخبراء يتمثل بالتحلى بالواقعية، حيث يجب ألا يتوقع الزوجان حلولاً سحرية من الحوار الزوجى. وفى بعض الأحيان ربّما يكون الإنسحاب من الحوار أكثر جدوى من الحوار نفسه، حيث يعطى أحد الطرفين الفرصة للعلاقة كى "تتنفس" وكى تخضع للتأمل والمراجعة.

إلى زوجى الحبيب

عاهدت نفسى على أن أرضى بك كما أنتَ، حتى وإن حاولتُ تغيير بعض ما أرى أنه لا يليق بك ويضايقنى فيك، فسأحرص على ألا يجعلنى أكرهك وأنفر منك.

لكن النفس الإنسانية مهما صبرت وحلمت، لابد أن يتراكم ما يضايقها وينفرها حتى تكاد تنفجر..

لهذا اسمح لى أن أصارحك فى رسالتى هذه بما كان يزعجنى من تصرفك فأستحى من إبدائه لك.

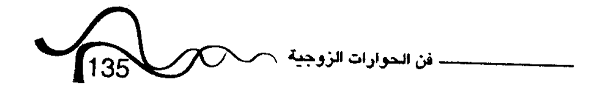
ومن ذلك إبقاؤك ما تقلمه من أظافرك فوق الطاولة لآتى أنا وأجمعه فألقيه فى سلة القمامة! النفس، أى نفس، مهما فعلت هذا راضية فإن شيئاً من النفور لابد أن تحس به. وإن جمعك بقايا ما تقلمه من أظافرك لا يحتاج جهداً كبيراً.. بينما هو يقى من إحداث نفور فى نفس أى امرأة. قد تتحامل على نفسها، ولكن تكرار هذا لن يكون مريحاً مع تصرفات أخرى سأكون صريحة فى بيانها لك.

رائحة فمك تجعلنى أنفر من قبلاتك، وأيضاً كنت أستحى من إخبارك وكنت تسألنى: ما بك؟ فأعتذر إليك بأننى متعبة.. وتصرخ غاضباً: ألا تعلمين أن الملائكة تلعنك لأنك تمتنعين عنى؟! وكنت أقول لك فى

نفسى دون أن تتحرك شفتاى: وألا تعلم أن النبى ﷺ أمر بالسواك؟! وكثرت أحاديثه فى التوصية به، وكان أول شىء يفعله بعد دخول بيته ﷺ، وأنه كان يستاك لكل صلاة؟!.. بينما لم أجدك يوماً تستعمله! وحين اشتريت لك فرشاة جديدة ودعوتك لاستعمالها لم تستجب لى وتركتها جديدة كما هى فى علبتها على رف المغسلة.

أمَّا رائحة عرقك التى تفوح منك على بُعد أكثر من متر، وتجعلنى أنا وأولادك نجلس بعيداً عنك فإنك لم تكترث للقضاء عليها بمحافظتك على الاستحمام الذى كنت تكرهه فلا تقوم به إلا ثلاث مرات فى الشهر! حتى زجاجة الطيب التى أهديتك إياها ما زالت فى غلافها لم تفتحها إلى اليوم!

اعذرنى إن كنت آذيتك بصراحتى، لكننى أرى هذه المصارحة خيراً من مواصلة تراكم النفور فى نفسى فأصل إلى يوم لا أستطيع فيه مواصلة الصبر... فيقع أبغض الحلال عند الله.



زوجى الحبيب..

صدقنى أنا مازلت أحبك، ولهذا صارحتك بهذا كله لتبتعد عنه، فيبتعد عنى هذا النفور المتزايد يوماً بعد آخر.

لماذا تهرب منى؟

زوجى الحبيب:

لماذا تهرب منى؟

أحسب أنك سترد قائلاً: تحسبين أننى أهرب منك؟

لكننى أعلم يقيناً أنك تريد مجالستى ولا محادثتى. أجدك تكتفى بكلمات قليلة إذا أردتَ منى شيئاً. وحين أحاول أن أستغل طلبك هذا لأجعل منه مادة لتبادل الحديث.. فإنك تسرع إلى إنهائه بكلمات قليلة أخرى ثمّ تخرج من البيت أو تشغل نفسك بأى عمل ترجونى فيه ألا أقاطعك، مثل قراءتك فى كتاب، أو متابعتك برنامجاً تلفزيونياً.

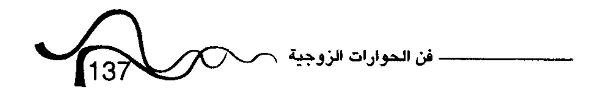
لا أدرى لماذا تكره محادثتى، وتنفر من الجلوس معى؟! لعلى لا أختار موضوعاً يهمك الحديث حوله، أو لأننى أطلب منك إحضار ما نحتاجه قبل بدئى بالحديث فتحسب أن محادثتنا كلها ستدور حول حاجات البيت ومشكلات الأبناء.

أدرك الآن أننى كنت أخطئ أحياناً فى اختيار ما أبدأ به حديثى فأجعلك تنفر منى ومن أحاديثى.

وأدرك أيضاً أننى كنت أكثر من نصحتك وتنبيهك إلى أمور بأسلوب مباشر قد يظهر فيه الإنتقاد ويغلب عليه اللوم.

ها أنا اعترفت ببعض أخطائى، وإنى أعدك بتصحيحها، فأرجو منك أيضاً أن تصحح خطأ انصرافك عنى وهربك من محادثتى والجلوس معى.

أرجوك أن تهتم بهذا وتحرص عليه، فنحن النساء نحب كثيراً من ينصت إلينا، ويتفاعل مع أحاديثنا، حتى إذا لم تكن أحاديثى تهمك.



أرجوك أن تنصت إلىّ، وأعدك بأن أنصت إليك أنا أيضاً، فلاشك فى أنك تحتاج منى أن أنصت إليك. ولعل هذا أيضاً من أسباب سأمك منى فقد كنت أريدك منصتاً إلى دون أن أحرص أنا على الإنصات إليك.

أعلم أنّك؛ مثل كثير من الرجال، تجد أحاديثى فارغة، ولا تحظى باهتمامك، لكن، ألا يكفى أن مشاركتك لى همومى، وتفاعلك معى أحاديثى، يريحنى ويسعدنى؟! وكن واثقاً من أن ما سيتحقق لى من راحة وسعادة فى محادثتك لى ستكون له آثاره الإيجابية الطيبة نحوك، من طاعة وحب وإهتمام ورعاية وعطاء أعطنى القليل من إنصاتك واهتمامك ومحادثتك.. وخذ مقابلة الكثير من حبى وخدمتى وطاعتى.

معلومات مهمة

هى معلومة لو عرفها الرجل عن نفسه.. لعرف نفسه والمرأة، هى معلومة لو عرفتها المرأة عن الرجل، لعرفته وعرفت كيف تتعامل معه.

فالحياة.. كل الحياة، تصح وتخرب من معلومة.

- الكمال لله وحده.. كلنا، رجالاً ونساء، غير كاملين، كلنا فينا جوانب صح وجوانب خطأ. ولكن لعبة الحياة تتطلب أن يركز الرجل على الصح لدى المرأة، أكثر ممّا يركز على خطئها، وسيجد أنّها تركز هى الأخرى على الصحيح لديه أكثر من تركيزها على خطئه. وهكذا تسير سفينة الحياة بسلاسة أكبر.

- دراسة طريفة على سبعة وثلاثين مجتمعاً، أكّدت أنّ معظم الرجال حين يريدون الإرتباط، يفضلون المرأة الأصغر منهم عمراً، وهذا فى تفسيره يؤكد أنّه، وفى كل مكان، الرجل يعتقد أنّه من حقه أن يحصل ويتمتع بالأفضل: الأفضل صحة وشباباً وإخصاباً.

- الرجل، بشكل عام، عنيد ويظن أنّه على صواب. ولكن وقفة مع الذات، حين تلح عليك نفسك،

وتقول لك أنت على صواب دائماً، والمرأة التى أنت مرتبط بها على خطأ دائماً فى حالة أى مشكلة بينكما، ستجعلك تتأكد من أنك أنت من عندك المشكلة. فلا يوجد إنسان واحد، امرأة كانت أم رجلاً، هو على صواب دائماً أو على خطأ دائماً.

- إذا أردتِ كرجل أن تكسب المرأة، العَب معها لعبة "جنباً إلى جنب": لا تمشِ قبلها وتتركها تمشى وراءك. لا تفعل ما تريد، وبعد ذلك تأخذ رأيها، ولا تَنم بعيداً عنها.

- هناك حقيقة يجهلها الرجل عن نفسه، وهى أنّه يقع فى الحب أسرع من المرأة، لأنّه مخلوق بصرى، ولا يستطيع أن يحدد ما إذا كانت حالة الإنفعال مع الموجود التى حدثت له، هى حُب أم شهوة.

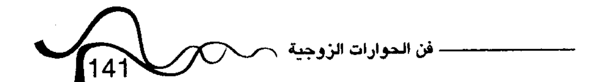
- الرجل لديه قابلية لأن لا يتزوج المرأة التى تُسلّمه نفسها، ويتوقع منها هى فقط أن تمتنع عن خطأ التسليم. ولكن للرجل أقول: أنت نفسك إذا أردتها

للزواج، فلا يجب أن تُجرجرها إلى منطقة الغريزة، هذه المنطقة التى تحرمك منها وتحرمها منك.

- فى السابق كانت هناك علاقة خاصة بين الرجل وشكله، فالرجل لا يهتم بشكله إلا فى أحوال خاصة، مثلاً إذا وقع فى الحب، أو إذا كانت رئيسته امرأة، أو إذا كان مقتنعاً بأن شكله سوف يكسبه صفقة تجارية. لكن الرجل العصرى مهتم بشكله فى كل الأحوال، لأنّه جزء من هويته كإنسان حضارى.

- دراسة لطيفة على حوالى أربعين مجتمعاً فى العالم، وجدت أنّ الرجل يخون المرأة التى معه أكثر من خيانتها له، والرجل يغش تجارياً أكثر من المرأة كذلك.

- أظن أنّ الرجل ينجذب إلى المرأة التى تتجاهله أكثر من إندفاعه إلى المرأة المندفعة ناحيته، لأن الأولى تُحرِّض فيه غريزة الملاحَقَة وصيد الفريسة، وهى غريزة فطرية فى الرجل.



الرجل والمرأة كائنان مختلفان:

مـهـمـا تحـدثنا عن وجوه الإتفـاق بين الرجل والمرأة، وعن وحدة الثقافة وما يؤمِّنه الإعتقاد والتدين من رؤية مشتركة، فالحقيقة الناصعة هى أن هناك إختلافاً فى التركيب الجسمى والنفسى والعقلى بين المرأة والرجل، وهذا أدى إلى تباين الوظائف والأدوار فى الحياة، وتباين الطموحات والتطلعات، وتباين المعارف والخبرات... وحين يكوِّن الرجل والمرأة كياناً واحداً هو الأسرة؛ فإنّ هذا يعنى تعارض الكثير من الأذواق والرغبات والرؤى والمصالح والمعايير، ويعنى كذلك: أنّ على الزوجين أن ينظرا إلى هذا الإختلاف على أنّه محور ومَعْقِد للإبتلاء حتى يظهر بوضوح كيف يتصرف كل واحد منهما التصرف السوىّ والملائم، رغم عدم اقتناعه به على نحو كامل، وحتى يظهر كذلك ما لدى كل منهما من تقوى وورع وتهذيب وخُلُق وفهم...

■ ■ ■

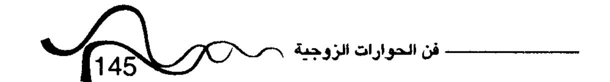
مهــارة
الاستماع



إنّ الإختلاف بين الزوجين يمكن أن يدمّر الحياة الأسرية كما يحصل فى حالات كثيرة، ويمكن له أن يُثرى الحياة الأسرية، ويكون مدخلاً للشعور بالتعاون والتكامل، على قاعدة: "نختلف لنأتلف".

«إذا كان الكلام من فضة، فإنّ السكوت من ذهب».

وكما أنّ الذهب والفضة من أثمن المعادن، كذلك فإن مهارتى الحوار والإصغاء، هما أثمن ما يمكن أن يتمتع به الفرد من أجل تحقيق تواصل وإتصال ناجحين مع الآخرين. وكما أنّ الذهب أغلى من الفضة، فإن مهارة الإصغاء أهم بكثير من مهارة الحوار.



أولاً: الحوار

إنّ للحوار دوراً أساسياً فى حل المشاكل والصعوبات، لأن عدم الإفصاح عن هذه المشاعر السلبية يؤدى إلى تفاقمها وتعقدها، ويعود ذلك إلى أنّ الإنسان بطبيعته ينجرف إلى عادة الكلام بطريقة رد الفعل السلبى، أو ما يسمى بأسلوب الحوار الهجومى، وهذا النوع من الحوار يتوقف إما على نوعية الكلمات المستخدمة كإستخدام عبارات اللوم والإتهام، وذلك بأن يستهل حديثه بالضمير (أنت...) أو (إنك...) أو على طبيعة الصوت الذى يتكلم به. أمّا عندما يعبر الإنسان عن مشاعر أصلية حقيقية فإنّه يكون أكثر صراحة ووضوحاً، ويستطيع أن يقول حتى الأمور الصعبة، ولكن بطريقة تساعد الآخر عن الإستماع. فعندما يتحدث الزوجان بطريقة ذاتية (أنا) فإن كلامهما يتضمن معانى إيجابية وتتحسن علاقتهما بشكل فجائى وكبير، وبالتالى فإن كل منهما يبدأ بتحمل مسؤوليته بالتعبير عن مشاعره، وحاجاته بإختصار ومن دون إطالة، ويكون لطيفاً فى التعبير عن نفسه، كما

يستطيع أن يطلب ما يريد من الآخر، وكل هذا يحتاج إلى إكتساب مهارة خاصة فى القدرة على الحديث عن الذات، وبالطبع يحتاج هذا النوع من الخطاب الإيجابى إلى بعض الجهد، فإذا انزعجت مثلاً من أمر ما قام به الطرف الآخر فإنّك تحتاج إلى تغيير موقفك من هذا الأمر قليلاً لتعبر عن تقديرك له، أو لتظهر بعض التفهم لموقفه. ومع ذلك فمن الصعب على بعض الناس إكتساب مثل هذه المهارة، وقد يحتاجون لكثير من التشجيع والصبر إذا كان عندهم بطء فى هذا الأمر، فهذه المهارة تقوم على ثلاثة أسس هى: المشاعر والحاجات والرغبات. لذلك فإن من شأن الإستماع والكلام أن يحل معظم المشكلات التى يواجهها الزوجان.

ثانياً: مهارة الإستماع

وقد يهرب الإنسان عادة من حقيقة الإستماع بعدد من الطرق، منها محاولة الدفاع عن النفس، أو مقاطعة الطرف الآخر، أو مخالفته فيما يقول أو حتى التهجم وقد يقصد الإنسان فى حالات أخرى أن يستمع بالفعل

إلا أنّ الطرف الآخر لا يشعر بهذا الأمر؛ لأنّ الطرف الأوّل يقوم ببعض التصرفات التى يمكن أن تخفف عن الطرف الآخر كأن يمزح مثلاً أو يحاول تغيير الموضوع أو محاولة طمأنته ببعض العبارات:

(لا تقلق من هذا وسنحاول أن نبحث عن واحد جديد) أو (إنك لم ترتكب أى خطأ فى هذا وستشعر بالراحة بعد قليل) والسؤال الذى يطرحه الإنسان على نفسه خلال كل هذا هو: (هل أشعر أنّ الطرف الآخر قد سمع حقيقة ما أريد قوله؟) وتشير الدراسات إلى أن حسن الفهم وإستيعاب الآخر من شأنه أن يقلل كثيراً من الإحتمالات التى تحول الحوار إلى نزاع وجدال.

(أ) طرق الإستماع

١- طريقة الإستماع والتأكد من الفهم:

إنّها طريقة يمكن أن تقوى الرابط الزواجى من خلال تحقيق حاجة كل طرف إلى أنّه قد أصغى إليه وأنّه قد فهم تماماً من قبل الآخر. ويتكلم فى هذه

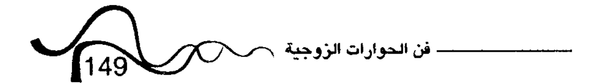
الطريقة أحد الزوجين بينما يقوم الآخر بالإستماع، ومن ثمّ يحاول المستمع أن يعكس أو يكرر ما قاله الأوّل، للتأكد من أنّه قد سمع وفهم تماماً ما أراد قوله الشريك.

٢- التوقيت:

عندما يسير الجدال بين الزوجة من طور إلى آخر، ويبدأ يخرج عن الحد، فيجب على أحد الزوجين إستعمال طريقة (الوقت المستقطع) للحد من تدهور الحوار، ولتهدئة الجو وتحويله إلى وجهة أكثر إيجابية، بدلاً من الدفاع عن النفس وإتهام الآخر، أى تغيير الموضوع.

٣- كيفية الحديث:

رأينا فى طريقة (الإستماع والتأكد من الفهم) أن أحد الزوجين فقط يتكلم والثانى يسمع، من غير تعقيب أو سؤال أو ملاحظة، أو أى شكل آخر من أشكال المقاطعة. وليحاول المتحدث أن يتكلّم فقط عن



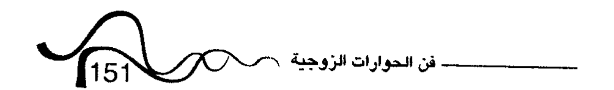
مشاعره وأفكاره وما يشغل باله من غير توجيه اللوم والعتاب للآخر. ولا شكّ أن من المفيد أن يتحدث بشكل إيجابى وبناء، وكأن يتكلم مثلاً عما يكنه للآخر من الإحترام والمحبة، وما أشد تطلعه للوصول إلى حل وسط يرضى الطرفين. إنّ الكلام الإيجابى يسهل على الآخر مهمة الإستماع والفهم. وقد قالت إحدى الزوجات مرّة وبعد تعلم هذه الطريقة: إننى كنت دائمة الكلام وكنت لا أتيح لزوجى الفرصة للحديث، أو حتى إنهاء جملته دون أن أقاطعه بكلامى، إننى لم أكن قادرة على السكوت ولا خمس دقائق، بينما أشعر الآن بالفائدة الكبيرة من السكوت والإستماع، لقد أصبح حديثنا ونقاشنا أفضل بكثير مما كان، وأشعر أن علاقتنا أفضل من السابق.

٤- القدرة على التغير:

إنّ طريقة (الإستماع والتأكد من الفهم) ليست مجرد طريقة آلية، وإنّما تحوى فى ضمنها شيئاً من قدرتنا نحن على تغيير مواقفنا وعاداتنا فى الكلام

والحوار، والغالب فى نقاش الناس أنّ الواحد منهم بدل أن يستمع لكلام الآخر بإنتباه فإنّه يفكر دوماً فيما سيقوله هو بعد سكوت الآخر؛ ولذلك يجرى النقاش وكأنّه كما يقال: حوار الطرشان.

وعندما يحاول كل طرف أن ينظر لما يمكن أن يغير فى نفسه فإنّه بدل أن يقول (إنك لا تسمعنى عندما أكلمك عن المال والمصروف) يصبح القول: (إنّ موضوع المال والمصروف من الأمور التى أجد فيها صعوبة فى الإستماع فيها إليك، إننى أريد أن أفهم وجهة نظرك فى الأمر، وأريد أن أشعرك أيضاً أننى أستمع إليك، فهل يمكن إعادة ما ذكرت؟) إنّ هذا النوع من الحوار يحتاج للقدرة على تغيير المشاعر والأفكار وردود الأفعال، والقدرة على أن يقول الواحد لنفسه: إننى سأحاول أن لا أكون مدافعاً عن نفسى طوال الوقت، وسأحاول أن أستمع وأفهم ماذا يريد الآخر). إن إمتلاك هذه القدرة على تغيير المواقف وطريقة التصرف وجعلها أكثر إيجابية، من شأنها أن



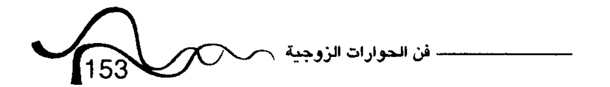
تريح أعصاب الإنسان كثيراً وأن تقارب بين الزوجين وتزيد درجة التفاهم بينهما.

٥- الإستماع إلى الحاجات الحقيقية:

يا ترى ماذا يقول الزوج إذا قالت الزوجة: (إننى أشعر بالوحدة والملل فى بعض الأوقات؟) فقد يقول الزوج: (إنّه ليس ذنبى) أو (أنا أستغرب أن تقولى إنك تشعرين بالملل) أو (ماذا تتوقعين منى أن أعمل؟ إننى طوال النهار فى عملى) يمكن للإنسان أن يفهم طبيعة مثل هذه الإجابات الدفاعية، والتى لن تفيد بشىء، ولن تخفف من مشاعر الوحدة والملل عند الزوجة، وستشعرها قطعاً بأنّ الزوج لم يستمع إليها أو لم يفهمها. لقد وجد أن من أكثر العبارات فائدة عند تطبيق (الإستماع مع التأكد من الفهم) أن يقول السامع عبارات مثل: (هل يمكن أن تشرح هذا أكثر حتى تعيننى على الفهم؟) أو (هل عندك شىء آخر حول هذا الأمر؟) فإنّ هذه العبارات تؤكد أن فرصة الحديث ما زالت للمتحدث الأوّل، وتشجعه على

المزيد من التعبير عما فى نفسه، وبذلك يستطيع المستمع أن يشعر بحقيقة المشاعر التى يحاول المتكلم التعبير عنها، ولا يعود يقف عند مجرد الكلمات. إنّ من الأمور العظيمة فى التعامل البشرى أن يشعر الإنسان بأن أمامه فرصة التعبير عما فى نفسه وبأن هناك من يستمع إليه.

وبعد أن يتحدث أحد الطرفين فى أربع أو خمس أفكار، يعيد الثانى هذه الأفكار التى يسمعها بأسلوب المرآة ليتأكد من فهمها، فعندها يفتح المجال للطرف الأوّل ليستمع للحديث نفسه، ويمكن للطرفين تبادل فرصة الحديث هذه عدة مرّات بينهما، حتى يشعر كل منهما أنّه عبر عما فى نفسه، وأن كل طرف قد استمع للآخر. وسيتضح لكل منهما عند نهاية الجلسة طبيعة إحتياجات الآخر ومشاعره، فيمكنه عندها أن يذكرها ويلخصها بوضوح، والغالب أن تكون هذه الإحتياجات متعلقة بالحاجات الأساسية للإنسان كالشعور بالقبول والمحبة والتشجيع، أو



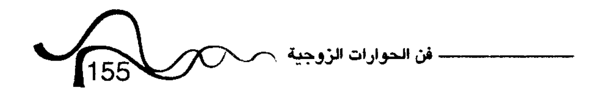
الشعور بالحاجة لبعض الحرِّية والإختيار، أو بالرغبة فى قضاء بعض الوقت فى صحبة الطرف الآخر.

٦- بين حل المشكلة وفهمها:

إذا كان الإنسان قد ضرب بعصى وهو يسير فى الطريق فقد يشعر بالغضب الشديد، ولكن عندما يرى أنّ هذه الضربة أتت من عصى رجل أعمى يسير من دون أن يرى أمامه فعندها يزول غضبه؛ لأن مشاعر الإنسان تتغير عندما يغير فهمه وتحليله لموقف ما. وكذلك الحال بالنسبة للخلافات الزوجية حيث أن بعضها يمكن أن يذوب ويتلاشى عندما يزداد فهم الزوجين لطبيعة المشكلة (الإستماع مع التأكد من التفهم). ولقد أشارت بعض الدراسات إلى أن ما يقارب من (٧٠٪) من المشكلات الزوجية لا تحتاج فى حلها إلا لشىء من الفهم والإستيعاب. وآخر ما يحتاج إليه الإنسان وهو فى حالة الإنزعاج هو وجود من يأمره ويخبره بما يفعل أو لا يفعل. فإنّه لا يعود يستمع فى هذا الموقف إلى النصائح والإرشادات.

ولذلك يفضل عند الحديث والإستماع أن يفتح مجالاً للتنفيس والتعبير عن المشاعر والأحاسيس بدل مجرد البحث عن الحلول. فعندما يفهم الزوج زوجته وتفهمه هى بدورها، ويدرك الاثنان طبيعة الفارق بينهما، ويحافظان على إحترامهما وتقديرهما لبعضهما رغم هذه الفوارق. هنا لا يضطر أحدهما أن يتغير ليصبح كالآخر، ولا إلى تجنبه وعدم الحديث معه، ويشعر كلاهما بالأمان والراحة فى صحبة الآخر. وإن كثير من سوء التفاهم يزول بين الناس عندما يتحدثون ويستمعون لبعضهم.

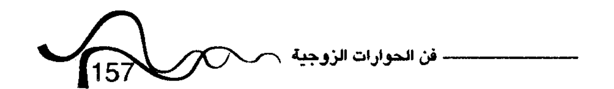
ونحن نميل إلى تفسير ما نسمعه بمفهوم يخالف ما يرمى الطرف الآخر إليه. إننا بذلك نسارع الخطا للوصول إلى إستنتاجات خاطئة. فإذا كان بداخلك شعور بالإستياء تجاه أحد الأشخاص وكنت بصدد إصدار حكم سلبى عليه، فمن الممكن بسهولة فى غضون عدة دقائق أن يتحول حكمك هذا إلى حكم إيجابى. بينما إذا كنت تشعر بالإستياء تجاه أحد



الأشخاص فإنك بالفعل تتحفظ فى إبداء أحكامك عليه، سواء كنت على وعى بهذا أم لم تكن. ولكن ما يجعل التواصل ينجح بالفعل هو النية للفهم، فمهما يكن تفكيرك جيِّداً من حيث إخفاء استيائك فإنّ هذا الإستياء يكشف النقاب وردود أفعالك، واختيارك لبعض الكلمات، ولغة حركات جسدك، وعينيك ونبرة صوتك. إن استياءك يظهر للعيان سواء أكنت على وعى بهذا أم لا تكن. وهناك العديد من مستويات الفهم اللازمة لإنجاح التواصل فى العلاقات وهى:

- فهم أعمق لأنفسنا وللآخرين.
- فهم كيف أنّ الرجال والنساء يتصرفون بطريقة مختلفة تجاه الضغوط.
- فهم أعمق للمشاعر الحقيقية التى تكمن وراء ما نقول ونفعل.
- فهم المشاعر الحقيقية المتوارية خلف أفعال وردود أفعال الآخرين.

- فهم أكبر لحقيقة أن مظاهر الأشياء لا تعكس بصفة دائمة الحقيقة التى تعنيها هذه الأشياء (فمثلا: إذا ما هزت شريكة حياتك كتفيها فإن ذلك قد يعنى شيئاً مختلفاً تماماً عما يعنيه قيامك بهز كتفيك).
- فهم أن ما يمكن أن يكون سهلاً عليك طلبه، قد يكون صعباً بالنسبة لغيرك.
- فهم أن ما يمكن أن يكون سهلاً عليك سماعه، قد يكون مؤلماً لغيرك من الناس.
- فهم أن ما ق تظنه ذا معنى للآخرين يمكن أن لا يكون كذلك حتى وإن كان هذا ذا معنى عندك.
- فهم أنّ الناس يستخدمون لغة قد تبدو تماماً مثل اللغة التى نستخدمها، إلا أنّها مختلفة فى جوهرها.
- يبدأ الفهم الصحيح مع الإدراك أننا جميعاً متفردون ومتميزون بعضنا عن بعض، وأن من السهل تماماً أن يسىء كل منّا فهم الآخر.



يمكننا عن طريق فهم وإحترام إختلافاتنا أن نبنى جسوراً تربطنا ببعضنا البعض. قد تتمنّى أن تكون محباً بل وقد تحاول مع بذل قصارى جهدك أن تكون كذلك، ولكن لن يكون حبك نقياً ما لم تتخلص من الإستياء. عندما نتحرر من الإستياء يصبح الود متاحاً دون عناء، وعندما نحاول جاهدين أن نحب، فإن ذلك يكون عامة إشارة إلى أننا نكبت إستياءنا، ومنه فإنّنا عندما ندرك أن أحكامنا السلبية التى نصدرها سواء تم الإعراب عنها أو تم إخفاؤها تثير بالفعل كثيراً من الإساءة إلينا، أو تؤدى إلى عدم حصولنا على أى عون من الطرف الآخر، كذلك فإن معرفتنا بمدى تأثير حالات إستيائنا الخفية على إثارة الآخرين، تحررنا وتجعلنا أكثر مسؤولية تجاه ما نحصل عليه، ونصبح أكثر قدرة على العفو والسماح.

■ ■ ■



